单婚女人

盛开的玫瑰

一花一叶一菩提 著

COAY Books

目录
Content

- 自序：美丽单身女人（1）
- 自序：美丽单身女人（2）
- 孤独及其超越
- 主宰自己的女人
- 解放身体坚守灵魂
- 女单身性爱有方
- 美人如玉
- 目录（1）
- 目录（2）
- 第一章 玫瑰女人的修炼（1）
- 第一章 玫瑰女人的修炼（2）
- 第一章 玫瑰女人的修炼（3）
- 第一章 玫瑰女人的修炼（4）
- 第一章 玫瑰女人的修炼（5）
- 第一章 玫瑰女人的修炼（6）
- 第一章 玫瑰女人的修炼（7）
- 第一章 玫瑰女人的修炼（8）
- 第二章 谈谈亲密关系（1）
- 第二章 谈谈亲密关系（2）
- 第二章 谈谈亲密关系（3）
- 第二章 谈谈亲密关系（4）
- 第二章 谈谈亲密关系（5）
- 第二章 谈谈亲密关系（6）
- 第二章 谈谈亲密关系（7）
- 第二章 谈谈亲密关系（8）
- 第二章 谈谈亲密关系（9）
- 第二章 谈谈亲密关系（10）
- 第二章 谈谈亲密关系（11）
- 第三章 爱情咨询室（1）
- 第三章 爱情咨询室（2）

- 第三章 爱情咨询室（3）
- 第三章 爱情咨询室（4）
- 第三章 爱情咨询室（5）
- 第三章 爱情咨询室（6）
- 第三章 爱情咨询室（7）
- 第三章 爱情咨询室（8）
- 第三章 爱情咨询室（9）
- 第三章 爱情咨询室（10）
- 第三章 爱情咨询室（11）
- 第三章 爱情咨询室（12）
- 第三章 爱情咨询室（13）
- 第三章 爱情咨询室（14）
- 第三章 爱情咨询室（15）
- 第三章 爱情咨询室（16）
- 第三章 爱情咨询室（17）
- 第三章 爱情咨询室（18）
- 第三章 爱情咨询室（19）
- 第三章 爱情咨询室（20）
- 第三章 爱情咨询室（21）
- 第三章 爱情咨询室（22）

自序：美丽单身女人（1）

1缘起我一直单身。有过N段爱情，但我一直认为我单身。爱情、婚姻，都只是某一段时间里的生活方式、物质形式，一直没有改变的，是我的单身意识，生命的独立与自主。我是我自己的主人。为了写这本书，我很认真地回想了一下，希望能够找到岁月的痕迹，能够找到是什么事件引发我如此强烈地倡议获得心灵的独立与自主，也就是我一直在说的“单身意识”。我很想知道，到底是从哪个时间段开始，因为什么事，我会不再把“单身”这两个字仅仅看做是一种生活方式，而赋予它更多的关乎心灵的含义，认为单身其实是一种态度，一种独立自主的心理状态，使“单身”这个词从此有了精神物质的双重含义。而我更看重其精神层面上的含义。曾奇峰老师曾经问过我，这样渴望独立，是否也是对于依赖的恐惧？习惯性的，面对这样一位心理学界的年轻泰斗、精神分析治疗大师的提问，我的大脑开始怀疑自己，但内心的感受却是不以为然，因为心灵的独立和自主，并没有令我害怕依赖，恰恰相反，当我开始练习心灵的独立与自主，真正自己做自己的主人时，整个人反而更加放松。面对亲密关系，我对于依赖也更加坦然，甚至可以很坦然地去面对亲密关系中的经济问题，而这在此之前一直是我的一个心结，羞于谈及。静心体会了自己的内在感受，我决定坦诚面对自己的感受，也坦诚面对曾老师。因此，我写了邮件给他，告诉他，我对他的提问持不同看法，因为心灵的独立与自主带给我的，是更加松弛自然的生活状态，也带给我更多的平静和快乐。我认真地想了又想，最后决定放弃，因为我实在想不出来到底什么时候我开始有了单身意识。关于心灵的转变，好像是一个自然成长的过程。很多年的学习、体验、感受、蜕变，一点一点的累积，到了某个时刻，突然开悟，内在世界犹如骤然闯入心灵桃花源，豁然开朗，别有洞天。还记得那天是和一个小师妹在一起，她对我说：“你赶快给我找个法国姐夫吧，然后给我也介绍一个法国男人。”那一刻，我

突然发现对于婚姻，自己已经没有了原来的那份迫切，真的可以做到随缘。于是我开始观察自己的内在状态，发现自己真的可以保持在一个相对平静的纬度上，平静地面对每天所能遇到的人和事，内心的喜悦一点一点地在逐步增多。有爱情，很好，好好地享受爱情；没有爱情，也很好，好好地享受一个人的自由和清静；有钱，很好，好好地享受用钱的快乐；没有钱，也很好，好好地享受走路去买菜、出入坐公交车的简朴；工作太多，很好，好好地享受被需要、被重视的幸福；工作太少，也很好，利用这段时间给自己放个假，看看书，上上课，好好地感受生命本身的自然状态，也很难得；下雨了，很好啊，空气湿润；天晴了，很好啊，花红柳绿阳光灿烂；被朋友爱着，很好啊，人生难得一知己，这是笔巨大的精神财富；被朋友欺骗、诋毁，很好啊，正好给自己一个机会再去继续增进修炼……我的一个好朋友，也是一位心灵修行者，她是我见到过的最快乐的女人，任何事情都能够被她看出好来，看出积极的意义。她一个人，就是一个完整的人生，真的不需要再去借力于他人。爱情、男人，在她的生活中都是点缀，有与没有，不过是生活方式的不同，物质形式的不同，本质上并无太大的差异性。她有一颗完全独立自主的心灵。每次去参加活动、讲课、做团体培训，当人们知道我是单身时，99%都会非常惊讶。在他们看来，一个单身女人是不可能快乐的，只有男人的爱才能让女人美丽幸福。坦白说我也被很多女性追着要我介绍男朋友给她们，甚至有人提出哪怕是做情人、做小蜜都可以，对于男人如饥似渴。如果这种渴望让她们快乐，我会支持她们继续这样渴望下去，然而她们却是不快乐的，非常的不快乐。当你把快乐寄托于他人身上时，你将收获更多的失望，因为没有人能够真正给予你所有你想要的满足。大约也就是因为这个原因，我一直想写这样的一本书：写我生活中遇到的这些女性朋友，写她们的爱情、婚姻、性、友谊、工作、生活，让社会对单身这种生活方式再多一些宽容，让女人更加了解自己，爱自己，做自己的主人，创造属于自己的幸福和快乐。

自序：美丽单身女人（2）

2关于这本书婚姻是什么？婚姻真的如我们所想的那样，是爱情的结果吗？女人对于婚姻的渴望，是情感的需求，还是受到了其他因素的制约和影响？单身女人是否有性？是否需要性？如何安置处理自己的性需求？哪里才有好男人？怎样遇到他们？怎样和他们建立起良好的滋养的关系，而不是被关系所伤？怎样保卫自己的爱情？怎样面对情感的变异？做一个魅力女人要学习哪些课程？怎样才能做到内外兼修，而不仅仅是一个美丽的空心花瓶？一个人生活，如何美丽自己的生活？怎样才能让单身成为一种主动的选择，并且能够让自己的生活因为这个主动选择而呈现出玫瑰本色？每天我们都要面对无数的诱惑，怎样在这些诱惑当中保持淡定，始终聆听得到自己内心的声音，走自己想走的路，获取自己真正想要的幸福和快乐？唤醒你内心沉睡已久的玫瑰女神，让她陪伴你，一起创造属于你自己的独一无二的私人生活，健康而快乐地活着。这就是这本书的全部内容。3我的感谢感谢我的导师，著名心理治疗与家庭治疗大师陈向一教授，以及著名心理测量专家戴晓阳教授，是他们的耐心教诲、用心聆听、悉心指导，使我得以在心理咨询与治疗这条路上走到今天，并获得了一些成绩。感谢著名社会学家、性学家方刚老师，著名心理学家、精神分析治疗首席专家曾奇峰老师，青年性学家李扁老师认真阅读了这本书，并给予了中肯评价。感谢我的父母，一直以来他们对我的忠告都是：如果没有遇到合适的人，就一个人过好自己的生活。是他们的开明与接纳，使我能够自由而从容地去安排我自己的生活，没有把婚姻当做一个非完成不可的任务压在头上。他们的态度，深深地影响了我。需要感谢的，还有旌歌时代的孙唯女士、慕容海棠女士，以及其他为这本书的出版付出努力的所有人，没有他们的慧眼识珠，也不会有这本书的顺利出版发行。还要感谢17写网站的李卫东先生、海棠先生，若不是他们的积极推荐，也不会有出版公司和这本书的结缘。还要感谢的

是我的同事，中国单身女性网及北京玫瑰心灵心理咨询中心的全体同仁，尤其是我的合作伙伴刘朝莹女士、谭晓溪女士，从2007年的9月份开始，她们各自帮我分担了很多工作，使我有了写作的时间。需要感谢的还有我的做心理咨询的同行们，是他们经常和我在一起做案例分享，共同分享彼此的经验和收获，使我在专业上得以快速成长。在这里我还要特别感谢W先生，在相当长的一段时间里他在我的博客里频繁出现，几乎占去了那段时间里的所有版面。W先生改变了我的生命运行状态和运行轨迹，使我在短时间里遇到了许许多多意想不到的奇迹，好的奇迹和坏的奇迹。是这些出人意料的经历，使我有了更深层次的自我成长，才有了今天的能力和能量。为此，我要特别向他说一声谢谢。最后，我要郑重感谢的，是我的那些美丽的单身女友们，熟悉的和不熟悉的，是她们的精彩人生给我提供了源源不断的创作灵感和素材，而我也从和她们的分享中获益匪浅。每一个女人，都是一朵美丽的花，各自的内心都居住着一个掌管命运的女神。要做美丽而快乐的玫瑰女人，还是要自艾自怨灰头土脸地混下去，权杖就在自己的手上。祝愿天下女人都能够及时唤醒自己内心里的那一位美丽女神，那就是你，是你内心深处真正的自己。你的生活，由你创造。玫瑰女人，快乐单身。

孤独及其超越

曾奇峰人类个体拥有独立意识的代价，就是要忍受孤独。虽然人与人之间有无数交流的工具，如语言的、身体的、意识的、潜意识的，但从本质上来说，这种交流的程度，永远达不到真正的相互理解。比如，对汶川地震中失去了双腿的骨肉同胞，如果说我们理解他的痛楚，那无疑是虽然善良但却也有点虚假的安慰，因为，我们不是他。也许老天为了让人更加孤独，或者另有别的莫测高深的理由，他还把人分成男人和女人。由于这两种人在生理上的巨大差异，使得他们之间的理解成了人生最艰难的任务。当然，这一任务难是难了点，但也充满了欢乐。我甚至几乎肯定地认为，这一几乎无法完成的任务，其实是老天给我们的礼物，因为这个礼物，我们可以活得更加生动。为了驱散孤独，人想了很多办法，其中之一就是寻找稳定的异性伴侣、建立家庭。这个办法，已经用了几千年了，还不知道会再用多少年。事实证明，这个办法解决了一些问题，但却没有解决全部问题；或者说这个办法具有历史阶段性的局限，没有考虑到在人际交流已经发生了根本变化的当今社会的特殊性。于是，针对这一办法的反对派就出现了，他们声称，除了婚姻，也许还有别的活着的方式。单身就是一种活着的方式。我无意评价它的好与坏，就像不会轻易说婚姻制度是好还是坏一样。我想说的是，无论单身还是婚姻，都不过是流动的自我和流动的生活的一个阶段，它本身没有终极价值，所以也就不必誓言将其坚守。有点担心一件事物被描述的时候，它就不是它了，因为描述本身就是在加工的过程。这种加工本身就具有欺瞒加工者本人的性质。避免这样的状况的方法是：跟描述的对象保持一定的距离。以一个男人的身分读思璇这本书，有一些好奇，也有一点点的恐惧。这个恐惧来自于这样的想法：老天背着男人制造了女人，而我现在却在偷窥着这一不同于我的创造物的秘密，结果会不会遭到惩罚，比如让我对一切形式的偷窥都丧失兴趣？读完这本书，我知道这

个惩罚并没有降临，而收获却是真切地感觉到，男女之间也没什么太大的不同，他们最大的相同之处在于：都对对方充满兴趣。思璇在说着单身，实际上却在说着交流、相处和思念。所以我觉得，单身这种状态，其实是男女相伴的另一种形式。这种形式有着比婚姻中的相伴更浓的情谊、更深的纠缠。

主宰自己的女人

方刚思璇用她的生命来品读男人和女人。认识她已经有十年了。十年前的记忆里，那是一个略有些矜持的女孩子。十年间，她已经成长为一位成熟大方的女人。思璇一直有传统女性的优雅、漂亮、高贵，还有自信。这是表面的她。内心的她，我觉得一直是充满矛盾的，那便是传统与现代，保守与前卫，“古板”与叛逆……但是，在今天这个时代里，哪个女人的内心又完全没有这样的矛盾呢？思璇一直主宰着自己的生活，这是最难能宝贵的。她又通过写作、咨询、演讲等等，帮助其他女人去主宰自己的生活。能够主宰自己的生活，是我心目中女性成熟的标准。长期以来，女性被文化、男人、体制主宰着自己的生活，今天这权利应该复归她们自己了。但是，和这样成熟的、主宰自己生活的女人交往并不会永远是一件愉快的事情，因为她们太有个性了，太坚持己见了，有时会让你有些不适应，感觉交流起来好像哪里有些皱巴，缺少些润滑。坦白而言，我和思璇的交往中，便偶尔会有这样的感觉。我深入反思，得以认识到，这种“皱巴”的感觉正是因为思璇这样的女性并不会太多在意男人的感觉，而更多在意自己的感觉，所以，她们并不是顺着男人的思路行事的。而长期以来，男人们已经习惯于女人认真地侧耳倾听他们说的话，顺着他们的思路思考，按着他们的想法做事情。女人也被训练成这个样子，而男人和女人都没有意识到这是多么的不公平。男人们觉得这样的交流最顺畅，但女人的内心真实感受和追求却被压抑了。我们整个建立起来的文化体制都是用来满足男人的“顺畅”而压制女人的需求的。今天，像思璇这样的女人挑战了这一切。我不知道她和男人的交往中是否也经常会有不顺畅的感觉，这感觉又带给她一些什么。但我希望她保持自己，仍然主宰自己。我还相信，随着这样主宰自己的女人的增多，男人们也将不得不慢慢学会怎样和她们交往，怎样真正尊重女人，找到一条男女都“顺畅”的交往方式。思璇有很多身份：作家、心理咨询

师、电视节目主持人，她甚至还办有自己的企业。但在这本书的序言里，单身女人似乎也成了她的一个身份。正如她在自己的序言里写到的，单身女人已经被这个父权文化寄予了太多的想象和界定，甚至有标签化的倾向。这绝对不是一件好事情，男人们主宰“自己的”女人，进一步认为单身女人是给所有男人“主宰”的，男人对女人的控制欲便是这样试图延续它的领地的。所以，我认为“单身女人”是一个应该被解构的名词。如果让我给思璇一个身份，我会说：她是一个主宰自己的女人。2008年2月20日

解放身体坚守灵魂

石述思和陶思璇女士认识时间很短。在今年8月，在湖南卫视黄健翔主持的“奥运健谈”节目中，我和陶女士一起共同担任了两期节目的嘉宾，她是以心理学家的身份出现的，但难得在讲专业问题时显得很耐心，语言也很通俗，可能是照顾我和健翔——自然也就照顾了电视机前更多的观众。这说明她很善良，也很尊重别人的感受，我甚至开玩笑说：有病时一定找她这样的心理大夫治疗。后来陶女士给我的邮箱发来一部文笔很优雅的书稿，文字如同她生活中的仪态。我被书中许多事实吸引，更被一种崭新的女性情感观念触动。这如同一部女性独立宣言，而且走出了“我的身体我做主”的初级阶段，更加强调情感和灵魂的自由，更加注重两性交往中自我的真实感受，行文细腻、坦诚而阳光。这部写给单身女人的书，如同这个充满喧哗与骚动世界中一段纯净的内心倾诉，很容易被欲望的滚滚红尘淹没，但又值得所有渴望真实而健康情感生活的人认真倾听——真正有价值的声音是需要用心触摸的。我不知道这场女性的情感革命会不会成功，但至少在提醒这个男权主导多年的世界：不管你高兴不高兴，满意不满意，同意不同意，“她”以一种真正独立、平等、自主的姿态登场了。我希望那些拼命追求情感数量而忽视质量的成功男人，能在百忙之余抽出宝贵时间去感受一个真正有情商、懂科学的女人对他们的背叛和提醒。我承认这可能不是男人们愿意接受的现实，这样的女人也许会继续远离家庭，但我希望她们在一个人的世界里找到快乐。毕竟，从全球范围看，女人真正拥有自己身体的主权就跋涉了太多年，直到现代社会才有机会追求灵魂的完整和独立，但往往付出独的代价才能立，当代人叫剩女，而且剩下的多是最好的。挪威文豪易卜生曾经在《玩偶之家》写过一个为了独立而选择离家出走的女人娜拉，我始终担心她出走以后的命运——直到今天看到陶思璇女士的书。笛卡儿说：人是会思考的芦苇。这一刻，让我们屏住呼吸，认真倾听一个单身女人充满

智慧的独白，关于情感的温婉与坚韧，关于自由的追寻与坚持。情感可以是玻璃，也可以是水晶。当年征服世界的恺撒出发前说：色子就这么掷出去了。这次出发的是女人，目标是幸福。

女单身性爱有方

李扁最近，陶思璇同学，人称著名女作家、著名单身女性的，要出一本书，以单身女性为题。书稿我确实看了，文笔好，简练；内容好，有用。这些都不谈，既然请我写评论，那就只能谈性。这点自觉性我还是有的。我看陶思璇的这本书呢，要解决的其实是这么一个问题：离开了婚姻，女人怎么样活下去？这本书如果说有什么学术方面的价值的话，我觉得就在于它提出了一个真问题。真问题，真事实：中国当代女性和婚姻的关系问题。说大一点，陶思璇出这个书，是代表我们的时代在面对这个问题做沉思，找出路。女性离开了婚姻，是不是一个完整的人？一个完整的人，就是一个自足的人。一个自足的人，有没有性的需要？如果她有性的需要，她怎么样满足？她是自己满足，那就是手淫；或者找女人满足，那就是同性恋；还是找男人满足，但是她找谁呢？这婚姻之外的性，它是怎么回事呢？陶思璇的书里，把这些问题都解决了。书里有许多小故事，把单身女人性爱的周边问题都解决了，唯一没写的，就是床上的细节。我想这才是真正的性爱指导书。它解决的是上床之前的所有问题，以及下床之后的所有后遗症。功夫在诗外。其实我看所有床上的问题，都是从床下得到解决。实际上，床上一分钟，床下十年功。世间男女迷惑颠倒，把事情都搞反了。这就跟我一样，缺少智慧的缘故。陶思璇是过来人，在我看来，那些故事的主角其实就是她自个儿的亲身体验，不是别人的，也不是编的。我知道好几个人是这样，不是自己的经验，写着都没有底气。我自己坦白一下，我写的东西也是写经验。因为真实，陶思璇的这本书对于患有单身病的女人，以及男人，或许是一个方子。女性，单身，也能活下来，还活出滋味来，活出质量来，是可能的。就有人适合那种残缺的美，我相信。在现实生活中，我也看到，有的女人是单身，自己带孩子，过得好极了。要钱有钱，要关系有关系。物质上丰富极了，精神上虽然远远地不及我这么高深、这么有品味、这

么上层次、这么有终极意义，但是人家经常看话剧，参加各种沙龙，出席种种上层社会的活动。那些女人，既不是吴仪，也不是波伏娃。现代社会就是这个样子，支撑女人过单身生活的，已经不是超人的智慧、杰出的才能、坚强的意志。这个事情，平凡了。单身女性自主生活，那是完全可能的。唯一有点障碍，是软件上，是文化上的。什么叫软件上，文化上的？就是一个舆论压力的问题，一个世俗的问题。舆论就是新朋旧友，世俗就是父母家族。传统上，根本不用讨论分析，就跟人要吃饭一样，谁都清楚，哪个人都有一个婚姻的问题。人离开了婚姻，这一辈子那是特例，那是不完整。婚姻这个事情大。如果女人看破了婚姻，那可就真是活得太自在了。她摆脱了婚姻的可悲之处。女人单身也快乐着，是好迹象。传统上把女性的性严格定义成婚姻内的事情，现代人讲革命，把性定义为爱情范围内的事情。在我看来，性并不是爱情的赠品，性有性的一套。陶思璇的性爱哲学里头，爱情还是主心骨。或者说，一见钟情，毕竟性爱要有情做主。或许她是对的。如果女人都以纯粹的性为中心，那男人就惨了。活到我这把年纪，我才了解中国古人为何主张中庸。中庸的意思，翻译成现代话讲，就是施明德的三不原则：不主动，不拒绝，不负责。这个三不，加上李银河主张的“成人、私密、自愿”三原则，孰几可以满足现代性文明的规则要求了。2008年3月2日

美人如玉

汪涵思璇，璇在字典里的解释是温润的美玉的意思，一个心理学家的名字就是在思考如何把身边的女性朋友塑造成温润的、有故事的、让人愿意用数十年时间去欣赏、去摩挲的美玉一般的女人。美玉有坚韧的心，却不彰显，愿所有这本书的女性读者都能从中获取力量，学会审视自己、懂得审视周遭。赠人玫瑰，手有余香，思璇把这本书奉献给我们，我敢断定她自己一定是个美玉一样的女人。2008年9月6日

目录（1）

自序:美丽的单身女人陶思璇孤独及其超越曾奇峰主宰自己的女人方刚解放身体坚守灵魂石述思女单身性爱有方李扁美人如玉汪涵第一部分：情爱课堂第一章：玫瑰女人的修炼玫瑰女人的玫瑰生活你是玫瑰女人吗？玫瑰女人和单身意识单身是一种态度她们为什么选择单身玫瑰女人的周末自我测试：你有多爱你自己？重新认识你自己冥想练习：唤醒内心的玫瑰女神第二章：谈谈亲密关系爱情，躲不开的第一话题一万个不结婚的理由婚姻是什么恋爱与婚姻的区别拒绝爱情恐怖主义情人，可以如此完美外遇是否会伤害他的妻子用脑不用心的婚姻婚姻关系与生理健康无限空间里的亚偷情亲密关系的复制性第三章：爱情咨询室遭遇约会三人行不巧爱上已婚男人没完没了的一夜情大行其道姐弟恋十年老情人与旧爱共舞来自同性恋的挑战走近家庭冷暴力把握完美爱情

目录（2）

第二部分：认识他们第一章：江湖男人众生相列一张异性清单猎艳的男人外遇中的已婚男人离婚中的男人单身男人情场浪子百分百的好男人隔壁邻居的小哥哥女朋友的男朋友旅途中的陌生男人同性恋朋友热爱运动的男人第二章：可以遇到他们的一些地方公开的秘密——办公室恋情酒吧，滋生暧昧的温床特色俱乐部名人俱乐部争奇斗艳的私人Party高级商务活动老土而有效的相亲出差，出差，出差容易艳遇的旅游地推荐几个比较好的交友网站第三部分：性爱学分第一章：性爱基础功课完美性爱的五个层次把爱做成恨的男人生理结构的不同决定了男女性感受的差异正确的拥抱方式蚀骨销魂的法式长吻来自古印度的接吻秘籍探索自己的性感地带享受身体的快乐声音的魅惑适当的“暴力”是快乐的添加剂做快乐的引导者性爱也要有有效的沟通第二章：性感是女人的魅力怎样的裸露才是性感性感的多元化——冷感也是一种性感调情的艺术调情与骚扰的界限教女人成功调情撒娇的性感用目光做爱柔软的性感读懂男人的性语言做个情场高手妖精修炼课程风情万种夜礼服第三章：妥善处理生活中可能遇到的性关系好色男人的级别区分性伙伴有性关系的朋友情人小妾生意伙伴的性要求旅途中的性侵犯关于性的一些误解

第一章 玫瑰女人的修炼（1）

第一部分情爱课堂第一章：玫瑰女人的修炼玫瑰女人的玫瑰生活玫瑰的花语除了代表甜蜜的爱情，还象征着美好、温暖、快乐和完满。因此，西方人想要描述一段健康满足的亲密关系，或是一种温暖美丽的幸福生活，往往会用玫瑰生活来形容。玫瑰人生，则是一个理想中的人间天堂。玫瑰女人，是追求玫瑰人生的理想主义者，她们独立、时尚，既有外表的美丽，也有内心的丰富，既懂得给予爱她们的人深切宽厚的爱，也懂得给予那些亵渎者毫不留情的有力回击。她们是一群崇尚、尊重自然的女人，能够听从自己的内心呼唤，感受自己的内在需求，并尊重自己的个体存在，接受自己的个体特性，不管那个性是好是坏。她们是一群正在努力修行使自己日趋完整、拥有灵魂、拥有自由心灵的魅力女人。与之相对应的，是另外一些非常质朴而现实的白菜女人。真正的玫瑰女人和白菜女人都很少，绝大多数的女人都在路上，分别奔向两个不同的方向，也有一些人在两个方向之间往来穿梭，找不到自己要去的方向。玫瑰女人有时会羡慕白菜女人的踏实，而白菜女人有时则会羡慕玫瑰女人的精致。其实，做玫瑰女人，还是做白菜女人，都不重要，重要的是你得知道，自己适合做哪一类女人。就像我的一个小师妹L，某天晚上对我说，我觉得我就是一个白菜女人，我能踏踏实实把白菜女人做好，也挺好的。L是真的悟道了。玫瑰女人的核心，是心灵的独立和自由，是不受世俗的羁绊，自然也不能获得世俗所能提供的那些依赖。健康的爱，本身就意味着更多的分离，而不是纠缠。就像父母对孩子的爱，越是健康的父母之爱，孩子越早学会独立，也越有勇气独立；两性之间更是如此。爱仅仅只是因为爱本身而存在，没有任何其他的条件和束缚。著名家庭治疗大师Satia女士曾经写过一首诗，题目叫做《爱的目标》，其中一句就是“离开你，而不会歉疚”。这是一种大爱的自由。玫瑰生活，玫瑰女人，绚丽的背后都站立着强大的独立精神。每个生命在降临之

初，都拥有足够多的爱和信任，都拥有一颗充满爱与信任的心，拥有修得灵魂的可能性。我们在成长的过程中，不断遭遇伤痛，却没有及时很好地处理，才渐渐学会了恐惧，学会了冷漠，学会了抗拒、防御，学会了各种各样的应对方式，并让这些应对方式成为我们的行为习惯，左右着我们的生活。著名精神分析治疗大师曾奇峰曾经说，建构一段两性关系，除了人格因素，价值观、人生观就是最大的影响因素。各种既存的观念、条规对我们的影响越大，我们距离自己的心灵就会越远。当我们的身体有了欲望，也许是对钱，也许是对性，也许是对其他，我们都会在心底暗暗地谴责自己不够纯洁。当我们爱上一个人的时候，我们首先想到的往往不是直接走过去、大大方方告诉他自己的感受，而是女人不应该主动、女人主动就会掉价等等诸如此类约定俗成的一些观念。当我们习惯了一个人生活，对于婚姻没有那么多的渴望时，我们常常会不由自主地在那些关心询问我们婚姻状况的好友面前低下头来，或是顾左右而言他，内心里总会有些歉疚，仿佛自己做了什么不可原谅的错事。甚至有人会在某一个特定的时刻里不顾一切地把自己嫁掉，仅仅只是为了把自己嫁出去，成就一段婚姻的形式。还有一些爱上已婚男人的女人，即使是被男人追求，自己也会下意识地把自己当做一个罪人，主动承担起维护男人家庭的责任。我们要求自己做一个好人，不允许自己做错事，完全忽视我们作为人这个本体，而一直要求自己成为万能的神。如果我们能够撕掉这些条规的遮蔽，就会看到，好与坏就像是我们的左手和右手，一个一心只做好事的人，和一个一直在做坏事的人一样，都是一种变态而扭曲的残缺。只有当我们能够找到一个恰当的位置，找到一个合适的事情，让左手和右手同时参与进来并能够分工合作，我们才有机会修成一个完整的人，拥有属于自己的自由灵魂。那个时候，我们将会拥有健康的爱，健康的心理，健康的情绪，健康的亲密关系，健康的分离。当你的心灵因为独立而可以随意地自由行走，你就有了足够的能力和定

力，按照你的理想来玫瑰自己的人生。你是玫瑰女人吗？我一向喜欢称一些女人为玫瑰女人。

第一章 玫瑰女人的修炼（2）

玫瑰女人到底是怎样的女人？你是否属于玫瑰女人？现在，就让我们一起来完成这个测试吧，看看自己到底是不是玫瑰女人。请你关上门，肃清身边的其他人，一个人来读这篇文章，在每一句的后面凭借直觉快速回答“是”或“否”，代表了你的“同意”或是“不同意”。1一个人的周末是寂寞的周末。2寂寞的时候一定要立刻找到人陪，用相处来赶走寂寞。3女人一定要结婚。4婚姻可以让两个不完整的人变成完整。5女人只有经历了生育才是一个完整的女人。6有婚姻才会有幸福。7单身女人是孤独的，不可能有真正的快乐生活。8我还在单身，是因为运气不好，没有遇到一个合适我的好男人。9男人是女人的精神依靠。10我很满意我现在的生活。11如果未来我将一直单身，这不能不让我感到担心。如果上述问题有3个以上的答案是“是”，非常抱歉，你离玫瑰女人还有相当遥远的距离需要缩减。现在，让我们一起来看看玫瑰女人会是怎样的答案？对于那些玫瑰女人，她们会这样回答：1周末只有一个人，很好啊，正好可以有更大的自由去安排、使用自己的时间。2感到寂寞，可以找人来陪，也可以去做其他自己感兴趣的事情。寂寞不过是一时的情绪，偶尔享受一下寂寞的感觉也不错，也可以发现另外一种非同寻常的美。3女人不一定要结婚，但恋爱一定要谈的。4婚姻可以让两个完整的人更完整，但也会让两个不完整的人更加突显残缺。5迄今为止，生育是女人的一项专利，它可以让女人的生命更丰富，但不能让一个残缺的生命因为生育而变得完整。6有婚姻会有幸福，但也会有伤害。婚姻和单身一样，都只是一种具有诸多可能性的生活状态。7单身女人是自由的、独立的，有能力创造属于自己的快乐生活。快乐是自我感受，跟结婚与否无关。8我还在单身，是因为我知道目前这是最适合我的一种生活状态。9男人和女人应该相互支持，共同成长，彼此相互依靠，也彼此相互独立。10是的，我非常满意我现在的生活，因为它是我自己的主动选择。11这对我不是问题。如果

未来我将一直单身，那一定是我认为单身生活更适合我。在婚姻依然属于主流文化、传统的道德伦理观依然占据着绝对优势的当下，能够主动选择单身生活，对于中国女性是一种压力不小的考验。来自美国的EKayTrimberger教授提出了新单身女性这个称谓，并在她的著作《新单身女人》（重庆出版社，2008，第一版）里这样描述着她们："新单身女性很满意自己的生活，对保持单身的前景比较乐观，她对自己所取得的成就、人际关系以及身份都很满意。她不再被看做是特殊的人群，不再是一个孤独者或是一个另类。她已经建造了六大支柱来保证自己过上令人满意的生活。"EKayTrimberger教授虽然谈到了她们的心理状态，但依然是把"单身"这个名词解释为一个人生活的生活方式。而我更愿意把"单身"看作是一种心理状态，一个人如果能够在心理上认可自己的单身生命形态，就能够获得真正意义上的心灵独立，而这将成为获取智慧与能量的生命之源。单身这种生活方式随时都可能发生改变，而以单身意识来描述的心灵独立，则会一直伴随生命的持续而无限延展。玫瑰女人不一定是一个人生活，但新单身女性一定是玫瑰女人。你是玫瑰女人吗？或者，你愿意从现在开始让自己不断成长，做一个新单身女性，一个热爱生活、享受美丽的玫瑰女人？一起来吧，从现在开始，从你阅读这本书的这一刻开始，我们的生命正在一点一滴地悄悄发生着改变。玫瑰女人和单身意识一年前我开始重新学习弹钢琴。刚刚开始的时候，十指完全不能分离，很多练习曲都弹得磕磕绊绊，每天的练琴时间都是一段痛苦的经历，没练几天就开始自己给自己找理由借以逃避。

第一章 玫瑰女人的修炼（3）

一年时间过去了，我的钢琴水平还是停留在最初级的阶段，钢琴老师也对我失去了信心，不再敦促我上课，由着我懒散，学费还没用完，课就不了了之地流于荒废。春节前我决心改变自己的生活状态，重新开始练琴也是我要做的改变之一。这次我没有再请钢琴老师，而是按照自己的内心需求，先从我可以接受的“哈农”开始，一条一条地增加，每一条也都根据自己的现有情况，不去做太多的要求，顺其自然的每天弹上一个小时，就像是在跟自己的手指做游戏，让练琴时间充满了快乐感受。一个月的时间过去了，一向软弱无力的小拇指居然可以立起来了，虽然力度还是很小，但至少它开始有了形状，已经是一个进步，而这个小小的进步，也让我开始喜欢上了每天的钢琴练习。我开始尝试接触那个一直让我很有挫败感的小练习曲。那个曲子是我的钢琴课程的终结者，就是因为它，我最后彻底放弃了钢琴练习。没想到，原来总也无法配合的十个手指，现在居然可以配合了，虽然速度很慢，虽然配合得很粗糙，但那个曾经让我望而却步的小练习曲到底让我磕磕绊绊却是完完整整地弹了下来。那是一种近乎于重生的欣喜。开心之余，联想到了“自由”这个议题。之所以原来一直弹不下来，现在却可以，并不是我在技巧上有了什么长进，而是因为通过这一个月的指法练习，我的十根手指已经能够相对独立，每一根手指都因为独立而获得了更大限度的自由，也就有了更大的发挥空间，能够更好地去运用自己的能力，相互协调支持，才让我有可能完成这整支曲子的练习。其实，人与人的关系也像我们的这十根手指，如果每个人都能够做到完全独立，就能够获得最大限度的活动自由，也才能够在需要相互支持时最大限度地给予他人帮助。恋人之间、夫妻之间、家人之间、朋友之间、同事之间、伙伴之间，莫不如此。当交往过程中的两个人互相牵制，两个人的行动就都会受到限制，谁都不能够让自己做到最好，结果自己对自己不满意，另外一个人也会因为自

己的期待没有获得满足而产生失落感，继续下去就会产生抱怨和不满，矛盾和伤害往往由此而生。独立，是自由的根本；而自由，则是充分调动潜能的保障；有了调动潜能的空间可能性，我们才能够把事情做得更好，而自己也不会因为过度疲惫而陷入情绪或生理的双重陷阱。单身意识，是玫瑰女人的灵魂，也是帮助女人获得心灵独立的捷径。我认为，每一个女人，无论任何时候，都应该首先意识到自己是一个单身女人，一个独立存在的生命个体，其次才是身边有没有爱情、有没有婚姻。单身在这里，指的是一种心理状态，心灵的独立，而不是通俗意义上所指的生活状态。这就是我所倡导的单身意识，它其实是对自我生命的最根本的尊重。单身是一种态度单身是一种态度。为了写这本书，我很认真地回忆了很久，想弄清楚到底是从什么时候开始，我不再把单身单纯看成是一种生活状态，而把这个词看做是一种生命态度？想了很久都想不起来。也许是因为记忆出了问题。也许是其他。去年我曾经组织了一个研讨沙龙，主题是“单身，是时尚还是罪过？”很多媒体都对这次研讨沙龙做了报道。研讨会上，来自各个领域的精英们各抒己见，争论得非常激烈。有人说，这是一种潮流趋势，而有的人则反对说，这些女人都是有问题的人，太大的问题，所以才把自己砸在了手上。言外之意，30岁了还在单身，这个女人若不是长得太丑，就是太挑剔，有心理问题。印象最深的是研讨会结束后，一位资深记者悄悄问我：“你怎么没有男朋友啊？”我看着她，笑说：“我有男朋友，但我仍然是一个单身女人。”她立刻愣住。片刻，脸上浮现出恍然大悟的表情，用一种很暧昧的语气说：“你是伪单身。”我哈哈大笑。所谓伪单身，指的是一群明明已经是名花或名草有主，却要刻意掩盖起来所有能够证明名花或名草有主的蛛丝马迹，以单身男女的姿态与他人交往，包括发生亲密关系。这里的单身，指的是通俗意义上的没有异性亲密交往的生活状态。

第一章 玫瑰女人的修炼（4）

而我肯定不是这一类的伪单身。我从不避讳告诉别人我有男朋友，如果我刚好有的话。如果男朋友希望跟我一起出席一些活动，我也很乐意与他同行，并大大方方地介绍给大家，从不隐瞒。如果我结婚了，我会把结婚戒指每天戴在无名指上，但我仍然会说，我是一个单身女人，一个有丈夫、有婚姻的单身女人。因为，单身对我来说是一种心理状态，意味着我是一个独立依存的生命个体，而婚姻、爱情、丈夫、恋人，就像我的事业、工作、兴趣、爱好一样，统统都只是我生命组成的一部分。即使爱情结束，我恢复了单身生活状态，我也依然会把“单身”这个词看成是一种生命态度，因为我依然做着我自己的生命主宰，没有因为爱情的结束，而急慌慌地四处寻找新的猎物，希望尽快把自己赶快交付于另外一个男人。婚姻一定是一段美好感情的必然归宿，而爱情却不是为了婚姻。男人可以成就女人的一段恋爱，恋爱却不一定需要男人，自己和自己也一样能够谈上一场美好的恋爱，如果女人在心灵上够独立。习惯了心灵依附的女人，就算是生活在婚姻里，也一样会觉得孤单；而一个心灵独立的女人，就算是一直过着一个人的生活，也一样会感受到快乐和温暖。因为，所有的温暖都来自于自己的内心。单身，是一种生活状态，也是一种心理状态，一种生命态度，后者决定了一个女人的坚强成熟度。她们为什么选择单身事实上我经常听到的是：她们为什么单身？在我的记忆当中我一直没有听到过有人问：她们为什么选择单身？只是一词之差，意义却相差了十万八千里。前者是被动的姿态，颇多被遗弃的味道；而后者则是一种主动和把握，有了独立人格的自主力量。因此，每次听到有人这样问，我都会笑着反问一句：她们为什么不能选择单身？如果一段亲密关系不是自己真正想要的，主动选择单身生活，恰恰说明她能够为自己负责，懂得尊重自我感受，同时也是对另外一个人的真正的尊重。讲一个生活中常常遇到的故事。女友小惠3个月前终于决定

接受少凡的追求，准备嫁给他。小惠决定嫁给少凡有两个原因：一是她觉得自己奋斗得太累了，少凡可以提供给她很好的居住环境和生活条件，可以让她稍事休整；二是她觉得少凡这几年一直坚持不懈地追求她，如果自己再不接受，未免有些太过冷血。她说，少凡是个少有的好男人，伤害这样的男人大多会遭天谴的。小惠和少凡开始筹备婚礼。可她的心并不在少凡的身上。少凡想要的那些恋爱中的甜蜜与亲昵，小惠根本就想不到，总要少凡提醒、少凡要求，她才会去尽义务。久而久之，少凡感到了更大的失落。婚期将近，他们已经在考虑是否还要如期结婚。少凡想分开，又舍不得；小惠想分开，又不忍心，两个人就把婚期后延，然后有意无意地都开始回避这个话题。也许将来的某一天，他们还会结婚；也许会分开，但他们肯定是不快乐的一对恋人。小惠原本是想给予少凡安抚的，希望自己少给他一些伤害，而事实上却让少凡感受到了更多更深的伤害。当你怜悯一个人的时候，你的爱已经开始有了施舍的成分，有意无意之间，你的举手投足、眉眼神情就会泄露你内心的这个秘密，而对方就算是个傻子，也一样可以感受到你的这种施舍，更何况是一个血气方刚的男人。当你不是为了爱情而接受了一份爱，你不止是在压抑扭曲自我的需求，同时也是在侮辱对方的智商，因为你认为对方不会了解、也不会看到你并不爱他这个事实。爱一个人，总会期待对方能够给予自己认可和尊重，能够与自己在平等的基础上相互沟通交流，这是人的一种自我完满的本能需求。而人和人的交往之中，非语言的表达，远比语言表达更真实，因此也更有力量。爱与不爱，尊重与否，没有人真的体会不到，只是很多人都宁愿假装自己不知道来借以逃避。

第一章 玫瑰女人的修炼（5）

逃避能够让我们暂时获得安全感，虽然我们内心非常清楚，这种安全感只是假象，但我们仍然会习惯性地选择维护假象借以继续逃避。浅显例子就是，当我们为了某种需求撒了第一个谎，后面往往会用更多更复杂的谎言来圆那第一个谎，而不会主动承认自己当初撒了那第一个谎。能够面对自己的内心，选择自己真正想要的，需要的是极大的勇气，还有智慧，对于生命尊严的真正了解和懂得，这并非一件很容易的事。有一篇新闻报道说，美国某专业调查机构做出的最新统计结果，截至2005年12月，北美洲超过51%的女性主动选择了单身生活，而这个比例还在快速增长。随着女性自主意识的觉醒，经济与心灵的独立，越来越多的女性选择尊重自己的真实感受和内心需求，生活可以是多样化的，婚姻不再是唯一的状态选择。在欧洲，这个比例还更高一些。而在国内，在我所了解、接触的范围内，主动选择单身生活状态的女性大约占到1/3，还有2/3强的女性在努力寻找另外一半，她们的单身只是暂时性的、被动的单身，多数人是因为一直寻寻觅觅却一直都遇人不淑，所以耽搁到现在，但仍然在坚持不懈地找男人奔婚姻；而另外一少部分则是对自己的婚姻前景灰心丧气、裹足不前，不敢采取任何行动去找另外一半，表面看起来她们是主动放弃了婚姻，但实际上却和那些依然在搜索婚姻对象的女人一样，也属于被动单身。遗憾的是，当女人把幸福的希望寄托于男人身上，也就注定了婚姻的前景会无止境地给自己带来失望，因为，没有哪个男人能够真正达到女人内心所期待的那种完美理想。被动单身的女人，因为目标是婚姻，单身的生活就很难让她们感到快乐，不知不觉地已经在用行动证明许久以来的一个固有观念：没有婚姻是不幸的。然而寻死觅活要来的那个婚姻真的是自己想要的吗？恐怕很多女人都会回答：就算不是自己真正想要的，又能怎样？女人终归是要结婚的呀。为什么女人一定要结婚？我相信，答案已经在你心里了。敢于选择单身生活

状态，经济独立只是一个辅助工具，而更重要的是心灵独立，也就是我所提倡的“单身意识”，能够随时随地意识到，自己首先是一个单身女人，一个独立依存值得尊重的生命个体，其次才是生活中要不要爱情、要不要婚姻、要不要其他的那些组成部分。玫瑰女人的周末周末，我和Shara面对面坐在后海的酒吧里，一人一杯红酒，似有若无地燃着一种名叫“黑色幽灵”的进口烟，四周缭绕着浓郁的巧克力的味道，是“黑色幽灵”独有的烟香。Shara，目光迷离地看着窗外黑漆漆的夜，暧昧妩媚地笑着说：“跟你有种相依为命的感觉。”刹那间心头一震，有些温暖，有些疼痛，有些酸软，有些喜悦。这样的缠绵悱恻，在我的生活里就像是一个偶尔跳跃的长笛音节，灵巧柔软，轻倏而过。我的生活，更多的是由弦乐、打击乐、铜管乐共同谱写的春天圆舞曲，明媚、坚实的乡野气息。Shara是我的一个闺密，公司、住处都离我很近，这一年里我们刚好同在真空期，几乎每天都会在MSN上见面，略略聊上三两句，有时候就会约着一起去看演出，或是一起去吃饭泡吧，共度周末。但大多数的时候，我们并无联络，Shara和我都已习惯了各自安排各自的生活。有男朋友的时候，时间多半都是很好打发的，恩爱也好，吵架也好，总之都会很快地度过，而且过得很有内容。周一到周五有太多的工作、太多的应酬，想独处都不容易。比较容易让女人望而却步的，是一个人的周末。李宗盛有首歌说，会爱上你，只是因为寂寞。这是很多人的真实写照。玫瑰女人却懂得如何享受周末。约同样处于真空状态的三两女友一起聚聚，找个环境幽雅的餐厅，几个人都打扮得袅袅婷婷、赏心悦目，不仅自己看着心情好，也会给女友带来一些喜悦，如果有艳遇来临，也不至于灰头土脸乱了手脚。当然不会和女友每周都约。更多的周末，是用给自己充电，学习之余，一个人去逛街，给自己买件心爱的礼物，买些心爱的食品，买些好看的书，买些好看的碟，也可以买束让自己一眼爱上的鲜花带回去，把房间彻底打扫干净，找个漂亮的花瓶把鲜花修修剪剪插起来，你会发现，你的居住环境像被突然施了魔法一样焕然一新，让你

满心喜悦。给自己煲好一锅老汤，做上一两个精致的小?，倒上一杯上好的法国干红，或是调上一杯墨西哥原产的咖啡酒，看着自己新买来的影碟，慢慢品味着自己的手艺，安静地去体会这一刻自己对自己的爱与呵护，也是一种馨香的温暖。会做一两样拿手可口的小菜对于真空期的美丽女人尤为重要，它可以创造你的美好心情，让你从美味中获得被爱的幸福感觉。午后小憩，可以独坐在阳台上，晒着太阳；也可以拉上窗帘，放上自己喜欢的音乐，把自己交给那张柔软舒适的双人大床，让辛苦一周的身体美美地睡上一会儿，彻底的休息。

第一章 玫瑰女人的修炼（6）

当然也可以去找家比较好的SPA中心，把自己的身体交给他人去呵护打理，而你此时只需要安心地让身心一起休息。还可以去看演出，芭蕾的优雅，京剧的艳丽，昆曲的旖旎，话剧的亲近，歌剧的华丽，音乐剧的浓烈生活气息……也可以去看看画展，看看时装秀，或者一个人去公园里随便走走，呼吸一下充满绿色的新鲜空气，让久居高楼大厦的身体和自然亲密接触，接一接地气。你甚至可以去个远一些的地方，春夏秋冬的颐和园风景各不相同。去大觉寺听雨喝茶，也是一种别样的情趣。生活中从来都不缺乏美的存在，缺少的只是一颗能够发现美的心灵。一个人的周末也一样可以过得丰富多彩，只要你愿意自己去丰富自己的生活。当然，如果你很喜欢和一大群男男女女凑到一起，去蹦迪、去K歌，让喧闹炸掉你的每一个小时，如果这样能够令你从心底觉得开心，那就赶快行动吧。首先你要打开你的通讯录，然后挨个打电话。周末是属于自己的，怎样谋杀都是你自己的权利，没有对错之分，别人也无权干涉，除非你真的要去伤害他人。除了学会享受一个人的周末，你还可以做另外一件事，就是让自己做好心理的和外在的准备，准备好随时随地和美丽故事偶然、必然地相遇。一个人的周末，也是邂逅概率最高的美妙时期，如果你已经做好了准备。自我测试：你有多爱你自己？在我上团体课的时候，我常常会在课堂上问大家这样的三个问题：首先我会问她们：你爱自己吗？通常我能听到的答案都是：爱。当然爱。我怎么会不爱我自己。接下来我会再问：你会珍惜你自己吗？听到这个问题，99%的女人都会回答：当然懂得！最后，我会问她们：你是怎样爱自己、珍惜自己的？答案立刻丰富起来：有人会给自己买很多漂亮的首饰，让自己每天都像是走在T台上的模特光艳照人；有人会给自己买漂亮的公寓、漂亮的车子；也有人会给自己找个有钱的男人，然后让他把他的钱不断地转到自己的户头上，成为自己的积蓄；有人会给自己找一个好脾气的

男人，让自己像个六七岁的小女孩一样尽情享受这个男人所给予的父爱的照顾；还有人会不断地去旅游、享受美食、享受一切有可能实现的奢华享受……所有这些表面上看起来千变万化的爱自己的方式，仔细分析，其实都可以归纳为两种行为表现：一是为自己积累、丰富物质基础；二是为自己找一个可以依靠、可以照顾自己生活的男人。二者都是在向外求。你真的很爱自己吗？这个问题，我说了不算，你说了也不算，惟有问问你自己的内心。现在就让我们一起来做一个简单的冥想练习，让你的内心来告诉你，到底你有多爱你自己。首先，请确定你是在一个安全不会被打扰的环境里，这一点对你非常重要。当你处在一个不安全的环境里时，你就会被周围的嘈杂和不安包围着，这种情况下很难聆听到我们内在的声音。现在，让我们开始做冥想练习。1确定你是在一个非常安全、完全不会被打扰的环境里，在沙发上或是床上坐下来或是躺下，调整身体，找一个最舒服的姿势让整个身体完全彻底地放松下来。2闭上眼睛，当你闭上眼睛，你就会自然进入放松的状态。3保持深长的呼吸，想象每一次吸气，都把大量的新鲜的氧气带入身体内部，通过你的鼻腔、喉咙，到达你的肺部，随着血液循环输送到全身各处，每一个细胞里都充满了新鲜的氧气，你感受到了这种新鲜的活力。4想象每一次的吐气，都把积压在身体里的僵硬、紧张、疲惫、沮丧、不开心、愤怒、伤痛等等所有的负面情绪，统统都吐了出去。5感受每一次的呼吸所带给身体的起伏，感受自己的身体越来越清洁，越来越轻盈，像羽毛一样可以任意飞舞，这种感觉非常奇妙。6想象自己的眼前有一朵花，它是什么花？什么颜色？有没有味道？什么样的味道？它有多大？或是多小？有枝叶吗？如果有枝叶，枝叶是什么样子？7让自己沉浸在这种状态里，用心去看这朵花，用心去体会自己的身体此时有些怎样的反应、怎样的感受？8当你准备好了，就做三个缓慢深长的呼吸，内心非常的安静，有一些淡淡的喜悦。慢慢地睁开眼睛，揉揉眼睛，活?活动身体，身体像是被换了个新的一样，感觉非常的好！好，现在让我们一起来分享刚才的经历。

第一章 玫瑰女人的修炼（7）

在这个练习当中，你看到了一朵什么花？什么颜色？有没有味道？什么样的味道？它有多大？或是多小？有枝叶吗？如果有枝叶，枝叶是什么样子？当你看到它的时候，你的身体有什么变化？哪些感觉？内心有哪些感受？也许你已经感觉到，这朵花，就是你的内心深处对于自我的描述。如果你的花又大又香，而你看到它身体觉得非常舒服，内心充满了喜悦，恭喜你，你真的很爱你自己。如果你看到的花又小又枯黄，那么，是时候开始学习，重新认识你自己、调整你的情绪状态了，你需要做些事情来改变你的生命状态。这是一个非常快捷的了解内在感受的途径。我有一个来访者，如果你让她描述介绍她的生活，她会告诉一切都非常好，她对自己也非常好。可是在冥想练习中，她看到的却是一朵非常非常瘦小的茉莉，矮矮的，孤零零的一枝，一片叶子也没有。我问她，一个人独处的时候，是不是常常会觉得自己很孤独，而且经常会责备自己有些事情没有做好，自己不够好，不值得被人关注。她看着我，半天没有说话，眼泪夺眶而出。事实上，她对自己一直都很苛责，无论做人还是做事，她都会和某一件事、某一个方面做得最好的那个人去比较，总觉得自己什么事都做得不够好，是个很差劲的女人。在我的一次媒体公开课上，一位朋友看到的则是仙人掌。而她在平时的生活、工作当中，也是一个对别人非常挑剔也非常警惕的人，说话很直接，也很重，经常会刺伤他人。我们平时能够想到的、感觉到的，都是我们的意识在工作，而意识常常会受到外在因素的干扰，常常会做出错误的判断，给我们错误的信息引导，让我们误以为自己就是那样的。但我们的潜意识非常聪明，它从来不会欺骗我们，它会通过各种各样的方式来提醒我们，其实我们需要的不是意识所提供给我们的那些，提醒我们它的存在。幸福如此，伤痛也是如此。如果你能够让自己安静下来，学会倾听自己的内心，你就会真正懂得、了解自己，真正懂得、了解生命的意义和价

值。我一直认为，每一个女人都是一朵美丽的花，只要你能够找到属于自己的特点和个性，找到自己的心灵花园，让自己做到身心合一，你就会是天下最美丽的独一无二的你自己。即使是一棵树，也是一棵会开花的美丽的大树。从现在开始，从内心好好善待自己吧，爱自己不是你有多少物质积累，也不是身边有没有一个能够照顾你的男人，而是你能不能接纳你自己，接纳你自己的好，也接纳你自己的不足和缺点。只有这样，你才能重返属于你的心灵桃花源，从你的内在世界获得无穷无尽的智慧和能量。重新认识你自己请你准备好两张白纸，把下面这个练习依次在白纸上写出你的答案。这个答案只留给你自己，因此，请完全真实地记录填写。题目：1请用20句话描述介绍你自己。例如：我是一个女生；我很聪明；我的小腿有点粗……诸如此类。（1）（2）（3）（4）（5）（6）（7）（8）（9）（10）（11）（12）（13）（14）（15）（16）（17）（18）（19）（20）2如果现在可以让你改变自己，让自己由内而外都达到你的理想状态，你会做哪些改变？具体条目数量由自己决定增加或是删减。（1）（2）（3）（4）（5）（6）……3如果你已经完成了上面两个作业，现在，请你再取出一张白纸，为自己画一张自画像，你不一定非要画自己的模样，你可以画任何东西，也许是一棵树，也许是一匹马，也许是一块大石头，也许是?张像照片一样的素描，只要你觉得那就是你，它最能够代表你，那么它就会是你。4如果你已经画好了，看着这幅画，想象一下它就是你，感受你的身体就是它的整个形态，你和它合二为一。5如果你已经很清楚地感受到你的身体和你的画已经非常熟悉地彼此认识、彼此相知，现在，请你找出一支红色的笔，一把小刀，20个图钉和一支你最喜欢的颜色的彩笔。

第一章 玫瑰女人的修炼（8）

如果你已经全部准备好了，现在我们开始进行第6个练习。6请你数出第1道题里，你有多少句话是在赞美、认可自己？有多少句话是在批评你自己、是对自己的不满意？有多少句话是在赞美、认可你自己，就请你用那支你最喜欢的颜色的彩笔在你的自画像上、你喜欢的身体位置上画上多少朵美丽的花，那是你给自己的爱和欣赏。有多少句话你是在批评自己、对自己不满意，请你用多少个图钉一个一个钉在你的自画像上，要钉在不同的位置上。7如果你已经做完了，坐下来，做几个深呼吸，感受自己的身体有什么变化？心情有什么变化？有没有对自己多了一些怜惜？对不起，你还不能够彻底休息，因为我们的练习还没有全部做完。8现在，请你拿起你的小刀，在你的自画像上，找到你要改变的地方，用你手里的刀用力切割下去……如果你想要改变的是你的性格、你的智商，那么，就用你的刀朝着你的心脏、你的头颅用力切割。每一次切割完成，都请你拿起那支红色的笔，去描摹切口，就像那是从伤口里涌出的你的鲜血。9好了，现在我想请你看着你的自画像，用心体会一下，此时此刻，你的身体有什么感受？你的心情如何？当你看到你在欣赏自己的时候，你的身体是什么感受？心情如何？当你看到自己在一刀一刀一个图钉一个图钉地伤害自己时，你的身体又是什么感受？心情如何？我们都知道人无完人，也都知道世界上从来都不存在真正的完美，然而我们却常常克制不住地去苛责自己，总希望自己能够是一个完美之躯。即使是别人在赞美我们、称赞我们，我们也会隐约觉得自己受之有愧，总会希望自己能够做得再好、再好、再好一些。却没有想到，每一次的自责，都是对自己的一次戕害，原来对自己最残忍的不是别人，恰恰是一直觉得委屈的自己。有一句广告说："女人，对自己下手狠一点。"忘了是什么产品的广告，但这句话却生动描绘了女人内心深处对自己永无休止的苛责状态。自己真的那么差吗？跳出自责纠结的女人，一定能够站在客

观中立的立场上，重新审视自己，给自己一个新的描述和判断。每个女人都是一朵花，只要能够了解自己，就会绽放出属于自己的独特的芳香与美丽。冥想练习：唤醒内心的玫瑰女神潜意识就像一个单纯的透明的小孩子，你给她什么样的指令，她就会怎样去完成，绝对不会打折扣。那么，你是愿意自己越来越健康、越来越快乐，还是愿意让自己永远停留在伤痛哀怨里，一辈子都像祥林嫂那样四处诉苦、一遍又一遍地咀嚼痛苦？如果你真的希望自己从现在开始发生改变，让生活像玫瑰一样馥郁美丽，那么，从现在开始，坚持每天做这个冥想练习。你可以在任何地方完成它，可以是任何时间，三两分钟，或是一个小时，一切由你自己决定。为了让你的冥想效果更好，麻烦你先把这些步骤大声地读出来，给自己认认真真地读一遍，你越熟悉这整个过程，你就越容易进入专注放松的状态，效果也就会越好。好，现在请你找一个舒服的姿势坐下来，或者躺下来。闭上眼睛，做几个深呼吸。当你闭上眼睛的时候，你的身体也就会随之放松下来。1保持深长缓慢的呼吸。2感受每一次的呼吸所带来的身体的起伏。3每一次的呼吸，都会让你的身体进入更深一层的放松状态，你的心越来越宁静。4想象自己身处一片绿色的草地上，你甚至可以闻到清新的青草香。5想象你的头顶上方，从天空深处投射下来一道白色的光芒，像太阳一样明亮。这道白色的光芒从天空中撒下来，打在你的身上，从你的头顶进入你的身体，随着你的血液循环，白光到达你身体的每一个细胞里。6想象所有的忧伤、病痛、烦恼都像一个又一个的小黑点，被这道白色的光芒消融。光芒所到之处，你会感到很深的放松，暖暖的，非常舒服。7想象自己是一朵美丽的花，非常漂亮，有着你最喜欢的很特别的味道，吸引了所有的目光。蝴蝶在你身边飞舞，小鸟为你歌唱，你是天地间最美丽的景色，让自己沉浸在这种美丽的喜悦之中。8想象有一束红色的光芒从你的心口投射出来，越来越多，你整个人都被笼罩在红色的光芒之中，充满了无穷的魅力。你的身体非常放松，非常舒服，所有的经络都通?了，一股温暖的能量充盈着整个身体，愉快而

又坚定有力。9现在，开始你的自由想象时间。你可以想象任何你希望看到的画面，你具有无拘无束的想象力，在你的想象中你可以做到任何你想做的事情。你可以想象自己正在做着自己一直想做但不敢做的事，或者想象自己正在实现一直向往但从来不敢说出来的梦想；你也可以想象自己正在过着内心深处一直把它当做是痴人说梦的美好生活，或是去见你喜欢的人，和他做你想做的事……在你的想象世界里，一切都有可能。10好，现在结束想象，记住在这次冥想中你所感受到的喜悦和完满，记住这些美好的感觉，在你需要的时候，你会很容易得到这些美好的感受，这些能量将时时刻刻陪伴着你，无处不在。11做几个深呼吸，你的身体非常舒服，你的心情宁静而喜悦，当你准备好了，你就可以慢慢地睁开眼睛，活动活动身体。嗯，感觉真的不错！如果你不喜欢花，你可以把花换成任何你喜欢的植物、动物，或是其他任何你喜欢的物体。如果你不喜欢红色的光芒，可以把红色换成任何一种你最喜欢的颜色。只要那是你真心想要的，是你真心喜欢的，对你而言，那就是最好的。

第二章 谈谈亲密关系（1）

爱情，躲不开的第一话题就在我埋头写这本书的时候，接到L的电话，告诉我，3天后她将和前前男友完成结婚登记，婚礼放在秋天举行。她说，实在厌倦了现在这种独自奋斗、未来还充满了不确定性的生活，想找个人让自己安稳下来，过富足的生活。一周之前，在我们的聚会上，她还在向我们介绍她的新加坡小男生，介绍他的单纯、善良、执著、热情、积极、正直、专注、负责，谈他的时候她的脸上一直散射着明艳的幸福，光彩照人。那是一个正在恋爱中的幸福女人。显而易见，那个出身良好、有极好修养的新加坡小男生是喜欢她的，只是他对婚姻更有责任心，一定要让自己做好准备才会和自己心爱的女人正式谈婚论嫁。他所经受的教育，让他非常清楚婚姻的实质是什么，需要承担怎样的义务和责任。他需要时间为之做准备。但L等不及。或者说，L不能百分百地确定，她的等待一定就能够有一个完满的婚礼。婚姻的形式，在此时已经远远超过婚姻的内容和质量。在我的朋友圈子当中，L一向以独立自主而著称，从不会像我这样的小女人一样为了爱情哭哭啼啼。她自己常常开玩笑说，她大概是男人心长错了承载的身体。可就是这样的一个女人，却突然不惜放弃美好的爱情，去成就一个半空半实的婚姻。这样说，是因为她的前前男友突然回来找她不厌其烦地向她求婚，向她承诺给予她富足的物质生活，照顾她。他们之间的问题依然存在，没有任何改变，也看不出有发生改变的可能性。在此之前，她还接受了前男友的求婚，只是前男友在她同意后又变卦了，提出分手，若不然，她现在已经是前男友的妻。她要结婚，不是因为爱情，不是因为爱那个人，仅仅因为她要结婚。曾经独立自主的她，在某一个时刻，因为一些原因，也会脆弱到宁愿选择一个婚姻的空壳。爱情，是女人的精神支柱，也是女人永远逃不开的第一话题。李宗盛的《当爱已成往事》里有这样一句歌词：“人生有爱就有痛。”这句歌词道出了一个事实，那就是爱与痛总是如影随形，

从来都没有过绝对的甜蜜。于是，积极的人从中看到，因为有那些痛苦的经历和体验，痛苦之后的甜蜜才格外甘甜。而消极的人则只看到，那短暂的甜蜜背后所隐藏的巨大痛苦。因为害怕受到伤害，因为有了前车之鉴，通常人们都会选择自动回避，下一次提前告诫自己，时时刻刻提醒自己，不要再轻易陷落。孰不知，当你对爱情关闭心门的时候，爱情也开始对你关闭大门。每次参加活动，或是讲课，包括接受采访，不管事先有没有安排，最后一定会被很多女性朋友围住咨询情感问题。事业成功的，事业不成功的，无一例外，感情总是一个纠缠不清的事情。是什么在影响着一段亲密关系的建立？怎样才能获得一段良好的亲密关系，让彼此都能够在这段关系中获得滋养？婚姻到底意味着什么？婚姻和恋爱有哪些区别？情人应该被诅咒还是被接受？这一章里，我们将一起来慢慢学习，认识婚姻，了解爱情，找到合适我们自己的亲密关系。亲密关系没有最好，只有合适与否。如同奥修所说，婚姻如鞋，合不合脚，只有脚才知道。一万个不结婚的理由“为什么要结婚，我只有一个原因，就是想要个孩子而且能够顺利给孩子在国内上户口。这是我唯一能够想到的结婚的理由。”女友M坐在我的对面，看着我，这样对我说。“可是如果要说不结婚的理由，我能给你列举出至少一万个，而且每一个都很合理，完全都是事实。”M继续说，理直气壮。M刚刚从英国留学回来，这是她回国后和我这个老朋友的第一次见面。我把M的理论总结了一下，大致如下：1只要我一天不结婚，他就得小心殷勤一天，结婚是男人的浪漫终点站。2不结婚可以让我在单位更受欢迎，老板和同事都更喜欢单身的女人。这里面有性的吸引，也有工作专注程度的因素。3这个社会始终是男人的世界，夫权当道，一结婚立刻会被叫做“某某太太”，成了某人专用的附属品。4不结婚我就一直是“某某小姐”、“某某女士”，永远都是我自己的角色身份。5不必非得?别人生个孩子，否则就会背上“不孝不贤”的罪名。

第二章 谈谈亲密关系（2）

6不结婚还有机会理直气壮地重新选择，而且可选择的范围远远大过已婚妇女。7不管你愿不愿意，对于中国人来说，结了婚的女人就等于是售出货品，再想回头已经身价倍跌。我现在还不想让自己这么快就提前贬值。8单身的女人可以跟自己喜欢的男人畅所欲言，结了婚就不行，总得考虑自己的已婚身份。如果喜欢的那个男人就是自己的丈夫，就干脆连讲话的机会都没有。9美丽的女人就像一朵美丽的花，开得漂漂亮亮的，突然让一个人摘走了占为己有，很多人都会不甘心，容易激发社会矛盾。10如果还不能百分百确定他就是自己心目中那个完美的王子，只是为了结婚而结婚，每天都需要吻一只青蛙，那种感觉还不如保持现状，只跟青蛙拉拉手，还有机会骑驴找马。11现在离婚率逐渐上升，不结婚就永远不会成为某某人的前妻。12怀孕也许是一种幸福，但一定是一种痛苦。不结婚，不生孩子，就不必经历这样的痛苦。13貌合神离的婚姻对女人是一种身心残害，是合理合法的慢性谋杀。不结婚就是自由之身，不合适就即刻闪人，不会被那一张纸所带来的道德约束一辈子套牢。14不结婚就永远不会被卷入两个家族的家庭纠纷，两个人打破头也只是人民内部矛盾。15不结婚就可以一直谈恋爱，柴米油盐酱醋茶那些俗事可以成为一种生活情调，却不必成为每日必需。16自己赚钱自己花，自由支配口袋里的每一个钢蹦，绝对是自己的主人。17不结婚的女人既有爱情，又有自由，进可攻、退可守，这种状态再好不过。18不结婚，不必为孩子的教育问题而争吵，也不会因为孩子而让自己变成第三者。19不会为了晚上看足球还是看韩剧而跟别人抢遥控器。20就算是一天24小时都吊在网上，也不会有人在你耳朵边或怒或求地唠叨“这个月的电话费……”21不管收入多少，只要单身就是“贵族”。有钱的是完全版贵族，没钱的是精神贵族。22感情褪色了，说声“再见”即可，不必去政府机关办理繁琐的离婚手续，也不必因为要分割财产而心疼。23不必做别人的义务厨师和

义务保姆。24每天都可以跟自己说，你还有更好的选择机会，而不需要为此而羞愧。25筹办婚礼是个费心耗时破财的事，天性闲散的人做不得。26不结婚是在积德行善，因为朋友们不必为我的“红色罚款单”耗费银两和时间。27不必在婚礼上假模假式笑得面部肌肉痉挛还得继续硬撑下去。28自己为自己负责，不必为了另外一个人没有达到自己的预期而烦恼。29婚姻是爱情的坟墓，爱情是女人的滋养品，我不必用坟墓去埋葬所有的滋养品。以上不结婚的理由都是基于一个女人的立场。关于男人不结婚的理由，M总结如下：1不必在一心一意想看球赛的时候，被女人死缠烂打、威逼、引诱着去看《流星花园》、《人鱼小姐》、《蓝色生死恋》。2不必每个月都要想方设法藏一部分薪水，还要找合理合情的理由去向老婆解释上缴银子的数目。3不必在节假日和星期天去岳父岳母家做苦力，义务包揽所有的粗活重活。4卫生自由，多少天不洗澡不洗脚也不会被踢出卧室，遗弃在客厅睡沙发。5在大街上可以随心所欲地看美眉，不会因此而被女人踩脚送拳做体罚。6不必为了哄她开心，而不得不睁着眼睛说瞎话，一边努力吞咽着难吃的菜肴，一边还要笑着称赞她的手艺真好。7不必费心劳神地记着她的生日、这个那个的纪念日，错一个就得挨罚受整不得安宁。8星期天可以好好睡个懒觉，不必理会百货大楼那些正在促销的打折商品。9自己的银子自己掌控，不必因为身边有个女人就常常像是刚刚遭到了抢劫一样。10在家里随便接女同事的电话，不必因此而被另外一个女人没完没了地疲劳轰炸、盘问那个女同事到底是谁，和自己有没有暧昧关系？11不会被女人逼迫着重复说“我爱你”这三个字，也不必经常听到一个女人像复读机一样地重复询问：你爱我吗？自己还非得回答不可。12跟朋友在茶社喝茶，或是在夜总会泡小姐，都不必向别人做任何解释，唯我所需。13就算自己真的不如张三挣钱多，不如李四会操持家务，不如王五幽默，一身毛病要啥没啥，也不会有人总在自己身边提醒自己到底有多逊。14不必偷偷摸摸地四处打探壮阳药是否真的有用。

第二章 谈谈亲密关系（3）

15随时随地都可以去赴朋友的聚会，可以畅快涮夜，喝多了随便找地方宿醉，不必处心积虑地压缩时间，既要在朋友面前撑面子，还要随时应付“业余警察”的岗位抽查。16回家多晚都不会被关在门外，不会已经累得人仰马翻了还要被骂被数落，自己付钱买的房子自己住得倒像是个付不出房租的穷房客。17不必对着一个明明不好看的女人违心地说：亲爱的，你是我心目中最美的女人。18什么东西都可以随意乱放，不会因为担心不知道哪些东西会触动女人的大醋坛而经常提心吊胆。19不必担心自己的抽屉和电子邮箱总有人惦记着偷偷进入。20可以放心大胆地睡觉，不必担心梦里说了一个女人的名字，就有人负气回了娘家，害得自己赔礼道歉还得看尽他人的脸色。21不必每次遇到矛盾或是纠纷，都是自己主动认错，不管自己有没有错。22不会有人嫌弃你的礼物价值不够、对岳父岳母哪里又没有孝敬到。23父母养育自己不易，不必给年迈的父母、尤其是含辛茹苦的母亲凭空找来一个长期对抗的敌人。24可以安心工作、专心出差，不必担心有人会埋怨自己不顾家，出差回来还要被搜身检查。25不必因为孩子和别人打架，而自己没有为孩子撑腰理论，或是没有为了女人出去挑战而被人骂“你还是不是个男人”。26可以尽情上网，而不会有人总是居心叵测地展示给你看一些有关网恋的悲惨故事，或者干脆对你一哭二闹三上吊，责骂你是现代陈世美。27不必担心在谈论以上这些话题时，突然冲出来一个女人指着自己的鼻子痛斥：“你这个狼心狗肺的东西，我为你付出了这么多，你还不满足！”M对于不结婚的理由还有很多很多，她说，如果照这样一一细数罗列，三天三夜也讲不完。记得我在第一视频的《午夜讲堂》做主持人，有一期我们就谈到结婚的话题，其中一位主张结婚的男嘉宾，说来说去也只找到一个理由，就是孩子在国内上户口比较容易，无意之中便赞同了M的认识和看法。我们为什么要结婚？除了为孩子上户口，结婚还有其他什么用途？韩剧《我

叫金三顺》里有一段对白很有意思，男主角问金三顺，为什么一定要坚持结婚。金三顺说，人生就像大海，无边无沿，一个人划船渡海实在太孤单了，有一个人陪伴心里可以踏实一些。这是很多人的想法，不仅仅是女人。搜狐曾经做过一个关于结婚理由的网上调查。调查结果显示，2845%的人是因为可以相互照顾、寂寞的时候有温暖的怀抱而选择结婚；1654%的人是因为习惯了彼此的存在；1377%的人是因为生理需要和社会道德的相互妥协；986%的人是为了合法有一个孩子；569%的人是为了实现资源（财产）共享及合理化利用；还有317%的人是为了不会被男人随便抛弃。某著名网站曾在2008年的情人节做了一个全球几十个城市爱恋故事的宏大专题，除了爱情故事之外，还设置了一个囊括欧洲、美洲、亚洲、大洋洲和非洲五大洲20个城市的大型爱情问卷。调查结果显示：生活与工作关系密不可分的情侣，关系最为稳定与持久；外国人基本相信“天长地久”——虽然结果或许不是那样，而中国恋人则非常干脆地说，“不相信天长地久”。（此调查结果摘自FT中文网）其他的网站也曾做过关于“你是否相信天长地久”的小测试，结果60％的投票者都投了否定票，其中还以女性网友居多。“小时候对于爱情深信不疑，长大之后看到周围那么多的悲欢离合，让我觉得根本就没有天长地久。所谓爱情，不过是一时的冲动。”真爱就应该是天长地久，如果不能天长地久，就不是真爱。因为没有天长地久的爱情，所以爱情是不存在的。这是相当普遍的一种认识。到底是什么让我们早早放弃了爱的憧憬？最近两年势头越来越猛的“父母周末替儿女相亲”，非常典型地演示了以外在条件来衡定对象的发展趋势。当婚姻越来越清晰地呈现出它本来的社会属性和生物属性，而不是相爱的结果，婚姻对我们到底有多重要？爱情，在我们的生活中到底有多重？婚姻是什么婚姻是什么？女人多半都会说，婚姻是恋爱的目的，是爱情的归宿。但是更多的人会说，婚姻是爱情的坟墓。婚姻到底是什么？婚姻制度最早诞生于古希腊。恩格斯在《家庭、国家、私有制的消亡》一书中这样说：“家庭、婚姻、国家、私有

制等不过是人类社会在其发展过程中的一种中间状态，而并不是人类社会的全部状态及永恒状态。家庭、婚姻、国家、私有制必然随着人类社会的进步而终将趋于消亡。”

第二章 谈谈亲密关系（4）

根据民政部的一项调查结果显示，最近几年，全国单身群体的人数以平均每年289%的比例逐年递增，其中有1/3强的单身女性是主动选择单身生活，放弃婚姻；在欧美这个比例还要高一些。美国《纽约时报》17日报道，根据人口统计发现，截至2005年12月，美国有超过51％的女性主动选择单身生活，没有配偶，这是美国有史以来第一次独自生活的女性人数超过有配偶的女性。华盛顿布鲁金斯学会人口学家佛瑞说，这是一个清晰的转折点，“女性已经不太依赖男性或婚姻制度。年轻的女性不喜欢婚姻束缚。对于较年长的妇女而言，婚姻也没有提供她们希望获得的生活。”各国社会学家都在预言，婚姻制度正在开始走向消亡，也许只需要50年，人们将不再听到婚姻注册这几个字，他们将通过历史学习才会知道，这个世界上曾经存在过婚姻制度。著名社会学家李银河曾经在接受采访时谈到，不婚逐渐成为常态确实是一个重大的变化。婚姻从一种普世的价值已经变成了纯粹个体的选择，我们习惯了以“家”的概念来面对社会，而以后可能要彻底作为单个人面对周遭，家族主义在下降，而与现代化随之而来的个人主义迅速上升。婚姻是违拗人性的社会产物，这一点已经毋庸置疑。欧洲的心理学家认为，婚姻当中的性吸引通常只能维持三年，然后就会逐渐走向冷淡。因此，为了让亲密关系能够持续“保鲜”，时尚先锋们开始探索一种“开放式婚姻”，其主要特点就是在新婚蜜月期之后，亲密关系中的男女双方都能够比较平静地面对和接受另一半的婚外情或者婚外性。“开放式婚姻”在并不时尚也不前卫的俄罗斯也在逐渐蔓延流行。除了“开放式婚姻”，在欧洲还有“宾客婚姻”、“公共婚姻”、“契约婚姻”等等多种亲密关系的呈现形式，其目的都是为了能够更加尊重人性本能，在不危及他人及社会的前提下，让单位个体都能够生活得更健康、更轻松、更自由一些，也因此让两性关系能够有一个相对持久的热情。（参阅《参考消息》之《欧洲出现婚姻“多元化”趋势》一

文。）所谓“宾客婚姻”，就是亲密关系中的男女双方住在不同的地方，平时各自忙各自的事情，两个人都有时间、有心情时才聚在一起。有点类似我们所说的“周末夫妻”，但比“周末夫妻”更为松散自由。“宾客婚姻”中的两个人各自生活，各自处理各自的家务和家庭问题，也可以随时与其他异性约会共处，夫妻两个人更像是有性关系的好朋友。“公共婚姻”则是几个男性、几个女性交叉式、多边式的共同结合。与“宾客婚姻”不同的是，这些共住一处，不仅有共同的性关系和友谊，同时也有共同的家务要去面对和处理。“契约婚姻”顾名思义是指男女双方经过协商，确定一个生活合作方式，例如同居多久，谁能做什么，谁不能做什么，把两性关系的相处像生意合作一样，尽可能想到一些生活细节并给予界限划分，合同期满，双方可以自行协商续约或是解除合约。我有一个女友，在十年前就开始了她的“契约爱情”，她的合约期限通常都是以一年为限，一年期满，也许续约，也许解除合约，两个人分道扬镳互不相欠。我认识的另外一个女性朋友，则会根据自己的实际需求灵活确定合约时间，最久的一次她签了5年，最短的一次只有1个月。准备写这本书的时候，还听到另外的一些女性朋友在讨论婚姻制度的合理性，也在提议政府应该重新修订《婚姻法》，应该规定婚姻最多维持10年必须离婚，然后男女双方重新选择，可以继续维持原配再次登记结婚，也可以各自重新寻找更合适的爱人。她们这样说，当然是一时的过激之词，但从中不难看出，越来越多的女性随着经济上的独立，心灵也开始逐渐独立，不再需要婚姻制度的保护，她们更看重情感的质量，而非婚姻的形式，这是一种社会文明的进步。无论是西方，还是东方，天长地久式的合法婚姻不再是人们唯一的选择，短期的合法婚姻或事实婚姻越来越多地渗透进人们的日常生活。曾经一度流行的“你离了吗”这句玩笑话，从另外一个角度上描述了一个既成事实的社会现象。在欧美，离异和再婚就像结婚生子一样，不再是什么大不了的事件，而离异家庭子女接受继父、继母也已经开始成为日常生活的一部分，大多数人都能够比较平静地

去面对。事实上，让孩子受到严重创伤的，不是离异这件事本身，而是离异过程中男女双方所表现出来的态度和处理离异的方式。离婚是一门需要学习的功课，如同结婚。在一个家庭的生长周期里，结婚是第一个危险期，因为涉及到分离、失去、融入三大议题，每一个议题都需要有健康的学习和体验，才会有好的结果。而我们都没有这方面的经验。从这个角度上看，不婚也许是一种更负责的态度，对自己负责，也是对他人的负责。反过来，也只有当不婚成为一种社会常态为世人所接纳时，婚姻才有可能距离爱情更近一些，婚姻才有可能是我们所想象的那种婚姻。恋爱与婚姻的区别

第二章 谈谈亲密关系（5）

恋爱是两个人的事，而婚姻则是两个家族、两个小社会需要共同参与、共同面对的事。这是我在讨论亲密关系时讲得最多的一句话。很多人在恋爱的时候都会以为，结婚也是像恋爱一样非常的简单，只是两个人的幸福归宿。但他们却忘了，婚姻是具备社会属性的物质产品，它将涉及到的，绝不仅仅只是相爱的两个人的价值观、生活习惯，同时还包含了男女双方的父母、兄弟姐妹、亲戚朋友、哥们姐们、同事、领导的价值观、生活习惯、工作习惯等等等等，完全是两国建交的迷你版。这是本质上的区别。恋爱和婚姻还有心理上的区别。恋爱谈得再亲热，也还是恋爱，就像一场马拉松，故事才刚刚开始，谁都不知道故事的结果是什么。结婚却不同。对于绝大多数的中国人来说，结婚等同于一场马拉松长跑的终点站，所有的付出和努力，一切的努力终于可以告一段落。老公的情话开始留着，到外面去跟别的女人半真半假地说；太太对于老公的欣赏，也开始渐渐转移到别人的老公身上，总希望自己的丈夫能够同时兼具所有好男人的优点，这样自己的成就才够大，站在其他女人面前才不会有丢脸的时候，随时随地自己都能够因为丈夫的超优秀而独领风骚，那是女人真正的骄傲。不能够得到异性的爱情，便不能在同性里获得真正的尊重。中国文化历来如此。美好的婚姻，一定是一段美好恋爱的必然归宿；而一段美好恋爱的开始，却不是为了要跟他（她）结婚。换言之，恋爱的对象可以是一个已婚男人，结婚的对象却一定要是单身。拒绝爱情恐怖主义恋爱中的人，没有人会承认自己是一个爱情恐怖主义者，也很少有人会想到，自己遭遇的那个人正在对自己实行恐怖政策。“恐怖主义”这个词最早源起于拉丁文terror，意思是畏惧、恐怖。“恐怖主义”作为一个专用名词，最早出现在18世纪末法国大革命中的雅各宾派专政时期，没多久就作为一个贬义词在英语中流行起来。“恐怖主义”分为两个阶段：近代恐怖主义和现代恐怖主义。两者

最显著的区别在于，近代恐怖主义往往是个人恐怖行为，由个人进行暗杀、绑架等恐怖活动，被暗杀、绑架的对象通常也都是对社会具有影响力的政要个人，他们有一个著名的口号就是“要更多的人看，而不是要更多的人死。”现代恐怖主义形成于20世纪60年代末，恐怖组织集团化、恐怖行动跨国化、恐怖手段科技化、恐怖目的残酷化等是现代恐怖主义的特色，而他们的口号也在原来的基础上做了推进：“要更多的人看，也要更多的人死。”要给恐怖主义下一个准确的国际定义，是一件颇费周折的事情，联合国已经组织过多次讨论，至今没有一个一致的意见，但基本形成了一种倾向性的意见，就是承认恐怖主义所具备的三个要素：非法暴力、具有政治动机、滥杀无辜。而在西方犯罪学理论和有关的国际文献中，一般把暴力恐怖活动统称为“恐怖主义”，算是一种简洁表达。爱情恐怖主义当然不同于上面我们所讲述的政治恐怖主义，然而打着爱的旗号行使谋杀权力的人在一段亲密关系当中却未必是少数。爱情恐怖主义特征之一：剥夺对方的行动自由。你可以独自出去，但你必须要向我汇报你去哪里、做什么、需要多久、什么时候能够回来、都有谁参与聚会、和你都是什么关系。更精确者，会把路上所需要的时间也算出来，若没有按时出现，则必定电话追踪，粗声恶气地质问此时你人在哪里。关心没错，彼此应该坦诚也没错，但若是因为爱而变成监狱里的一名囚犯，这样的爱便是一种无期的牢役。爱情恐怖主义特征之二：剥夺对方的经济使用权。某君，薪水直接入了太太的账户，业余时间里的额外工作收入，每次一回家都会被太太立刻掏空口袋，然后每周固定发放零用钱，刚刚够他支付往返高速路的过桥费、油费、两盒烟钱、每天标准的午餐费。美其名曰，替他理财。用他的钱买的房子，业主只有太太的名字，但他要支付所有的物业开销包括停车位。存折在太太手上，密码只有太太一个人知道。某君偶尔想请客，只能去动公司的脑筋，假公济私，甚是猥琐。当然也有女人被男人如此盘剥。用经济制约的手段来限制对方的行动范围，也是一种变相的囚禁，这样的行为其实都和真正的爱

无?，相关的只是需要和对对方的极度怀疑。爱情恐怖主义特征之三：如果你爱我，就应该……“如果你爱我，就应该给我一个大房子，照顾我的生活……”“如果你爱我，就应该支持我去……”

第二章 谈谈亲密关系（6）

“如果你爱我，就应该记得我的生日，记得我们的纪念日……”“如果你爱我，就应该把我的父母看做你自己的亲生父母……”“如果你爱我，就应该把我的孩子视如己出……”“如果你爱我……”天啊，如果早知道爱一个人会有这样多的附加条件，要做这么多这么多爱之外的事情，还有多少不怕死的人愿意去爱？一段让人日渐憔悴、疲惫的爱情，一定是一段糟糕的爱情，越早放弃越好。爱就是爱，爱是一种信任、坚持、理解、接纳、尊重、自由，爱是让两个人因为有了这段亲密关系而可以彼此支持相互滋养，共同成长。一段健康而成熟的爱，可以让你因为有爱而快乐，内心充满了宁静的喜悦；你会欣赏他，而不是挑剔他；关心他，而不是限制他；给他建议，而不是批评他；疼爱他，但不委屈自己；一旦离开也不会有歉意。同样的道理也适用于女人自己。如果那个男人不能让你的生活品质有所提升，那么，你就及早地放弃。拯救灵魂是牧师和心理医生的工作，不是女人应该承担的责任。女人的职责，首先是要让自己快乐，然后用自己的快乐去晕染周围的世界。情人，可以如此完美“嗨，你在哪里？我去接你。”电话里，C的声音一如既往，温柔体贴，款款深情。S从C的声音里看到他的漂亮的眼睛，一往情深地凝望着自己，C常常用这样的眼神凝望着她，仿佛她是天使偶尔降临到人间。S忍不住笑了，幸福的感觉从心底升起，洋溢了满身满脸。她告诉C自己的位置。五分钟后，C骑着单车，围着一条橘黄色的羊绒围巾，满面春风、喜气洋洋地从街对面穿街而来。十足的巴黎。S站在路边笑望着他。一如既往，C轻轻吻了她的唇，然后问她：“好吗？”S笑，点头。见到C，总是很好。C拍拍自己的单车后座，让S坐上，让S抱紧他的腰，载着她向一家高级会所驶去。他最喜欢的一家会所，向她推荐了很多次。他们去了咖啡厅，临街，落地大窗，C选择了靠窗的一个座位，正对着熙熙攘攘的大街。C的工作单位、C的家，都在这条街的附近。S问他：“选择这里，

不怕遇到熟人吗？”C耸耸肩，说：“这是我的事，与你无关。我选择了爱你，和你在一起，我就做好了准备承担可能会发生的任何后果，这是我的责任，不是你的。”S心里顿时一暖。他们在阳光下坐了一个下午，随意地聊着各自的生活，C更多的时间是在倾听，听S的快乐和不快乐。傍晚时分，S还有另外一个应酬，C骑单车送她过去，他的工作单位就在旁边。S下车，C看着她，笑吟吟地说：“虽然这里是我的‘雷区’，可我还是忍不住想要吻你，你是这样的甜蜜，让我忍不住要吻你。”C把S拉到怀里，抱紧她，和她在风中长吻，清澈而坦荡。S记住了这个长吻，很多天里随时想起来都会忍不住笑意盈盈。C是真的爱她，她从C对她的尊重里清晰地感受到了C对她的深长久远的爱和欣赏。C对她的尊重，还不止这些。C是S的情人，或者说S是C的情人，他们在一次商务晚宴上相遇，一见钟情。C是法国人。他们见面的机会很多，约会的时间很少，因为C对于约会的要求很高。如果他没有4个小时以上的空闲时间，他绝不去和S约会，只跟她在大家都方便的地方见面，一起喝杯咖啡、吃顿饭、聊聊天。C说，如果没有足够的时间去完成前戏和后戏，匆忙做爱是对S的不尊重。C的约会时间通常是以这样的顺序来安排：第一个小时只是和S依偎在一起，牵着她的手，和她聊天，嘘寒问暖，他要分担S的烦恼、分享S的快乐，尽管这样的工作平时他也经常在电话和邮件里完成。约会的第2个小时是他的前戏时间，他要让S感受到充足的爱抚和亲吻，让她完全彻底融化在他的爱情里，之后才会开始进入主题，和她做爱。一个小时的做爱时间，他也不是一个没有感觉的自私自足型的循环永动机，他只是很细心地感受着S的身体感受，尽可能让她的快乐时间如她所想要的那样，而自己?能从中获得愉悦。

第二章 谈谈亲密关系（7）

约会的第4个小时，他会继续爱抚S的身体，赞美她，照顾她，听她倾诉，给她足够的温暖和依恋，让S深切感受到他对她的浓浓爱意。他常常会在最后的一个小时里附在S的耳边柔声低语，用法语、英语、中文赞美她的美丽。在他的描述中，S是世界上最完美的美丽女神。C并不滥交。他尊重自己的身体，也尊重自己的感情。一个懂得尊重自己的身体和感情的人，也懂得如何分离爱与单纯的性。C和S的见面，总是约在很好的咖啡厅、餐厅，经常会遇到C的朋友。每逢这时，C都会很大方地把S介绍给他们，像介绍自己的家人一样，从不遮掩。C说，S是他的女朋友，他很爱的一个美丽女人。S看到过C太太的照片，很典雅很诗意的一个女人。S说，这样的女人，应该得到像C这种男人的完美爱情，所以她无意染指C的婚姻。他们就这样彼此牵挂着从五年前一直交往到现在。当有人试图说服S放弃，或是询问她与C结婚的可能性时，S这样回答：有这样的一份爱情，远胜过和一个不懂真爱的男人有一场无聊而虚伪的婚姻。不能见面，C的电话也会殷勤而至，让S感受到他对她的重视和牵挂。如果C要离开北京，一定会把自己的行程安排详详细细告诉给S，从来不会让她找不到自己。即使是回国度假，C的电话也会坚持不懈地越洋打来，绝对不会让S有被遗忘、被冷落、被忽视的感觉。C给了S足够的安全感。S很清楚地知道，只要她需要，他会一直等在原地，给她温暖而接纳的爱。在这样的状态下，她也的确不需要C在现实生活中很频繁地出现在她的面前。当精神完全获得了满足，现实生活中或长或短的分离都不会再引起焦虑。因为爱，距离、安全感、思念、相见……一切的一切都刚刚好，不多也不少。当然，S有自己的朋友，有自己的工作，有自己的兴趣爱好，C对她而言，是锦上添花的绚丽，而不是急缺物资，这也是S能够在这段关系里悠然享受而不会死乞白赖地向C索取婚姻的原因之一。情人，也可以是一种完美的亲密关系，只要你懂得分清责任界

限，自己为自己负责，让男人去承担属于他的那部分责任。情人关系所带来的伤害，很多时候，是因为女人从一开始就接受了男人的规则或潜规则，把自己自动降低到了二等公民的位置上，连带着自己的爱情也因此而变得低贱而见不得光，这份压抑和委屈，才是造成心理失衡的罪魁祸首。在没有找到MrRight之前，为自己挑选一个合格的好情人，可以让女人感受到来自异性的疼爱，持续沉浸在爱的滋养里，保持着爱的能力和感受力，既能够愉悦自己，又能够让自己始终保持着女性的魅力，也是一段很不错的情感经历。外遇是否会伤害他的妻子如果外遇变成了内遇，原来在婚姻内的那个女人不得不让出位置，由婚姻外的女人入住婚姻，这样的概率我没有具体统计过，估计大概和中彩票的几率差不多。从力学或是心理学的角度去看，外遇中婚内婚外的两个女人所受到的伤害形式不同而强度则基本相同。不过我还是会说，实际上婚外的那个女人要承受的伤害会比婚内那个女人更多一些，因为她是一个人，而给她压力的是两个以上的人。换言之，婚内的女人能够获得社会的同情和支持，而婚外的女人则要承受来自社会的阻挠和谴责。即使是外遇的始作俑者，那个制造外遇的男人，也多半都会站在婚内女人的立场上，去为对方的感受、利益而着想。从这个方面去看，外遇中受伤害最多的并不是外遇男人的妻子，而是外遇中立于婚外的那个女人。男人有了外遇，往往因为婚姻出了问题，但这个问题并非一定要拆家撤院才能够解决。因为婚内性疲劳、审美疲劳、过度熟悉而外遇的男人几乎占了绝大多数。这种状态下的男人有了外遇，回家后99%都会变得格外殷勤，对太太格外陪上一些小心，始终心里是有些愧意的，不自觉地，他就会用讨好的行为去弥补他内心对她的愧意。而多数的女人这时都会本能地选择假装感受不到他的外遇行为，这种假装不是表现出来的，而是从意识层面让自己完全相信自己的男人绝对没有外遇，因为他对自己是如此细心体贴，疼爱有加。面对丈夫因为外遇在某些时刻、某些事情上所表现出来的异常，多数的女人也会为了把婚姻形式继续维系下去而对所有这些信息都置

若罔闻，视而不见。所以这个世界上从来都没有真的不知道丈夫有外遇的女人，只有假装不知道的女人。而婚内的女人若不去拆穿男人的遮掩行为，而是接受并享受他的道歉，女人的接受往往会刺激男人内心里产生更多的愧疚，对妻子会更好更体贴，对家也会更加尽职尽责，最后的结果往往会是男人自动放弃外遇乖乖地回归婚姻，尽管也许不久之后他就会开始再一次的外遇之旅。

第二章 谈谈亲密关系（8）

天生坏种的男人，像史前恐龙一样稀少，绝大多数的男人还是有良知的，有他们自己的做事分寸，非常清楚游戏和现实的界限在哪里。这样讲不是说男人的外遇一定是游戏，我相信绝大多数的男人在外遇的故事中也是用了心的，当他对着婚外的那个女人说爱的时候，那一刻他是真的爱她，只不过这份爱经不起世俗的考验罢了，经不起很多传统道德伦理观念、价值观、人生观以及现实利益的盘查。人终究是社会动物，做不到完全置社会需求于不顾，男人尤其如是。男人往往会放弃外遇而选择婚姻的另外一个重要因素，就是对于改变的惧怕。惧怕改变是人类的天性，婚姻里的那个女人不仅是男人已经非常熟悉了的，如果那个女人还接受了自己的道歉，一直与他和平共处，即使有缺憾，也是男人能够完全掌控的生活状态。一旦打破这种平衡，随之而来的将是许许多多的未知和陌生，也许未来一样会在男人的掌控之下，但当下却完全是一种失控的状态，这对于习惯了做主人的男人来讲，是一种巨大的挑战。另外一个众所周知而女人往往不愿意面对的原因，就是男人的心是集体宿舍，有多少女人都有床位可住，不同的只是这些女人所分占的床位大小。“她不了解我。”是男人寻求外遇最常用的一个借口，这也是陷入外遇的女人非常愿意听的话，因为这种话可以让自己用同情、用理解来让自己介入他人婚姻的行为合理化。然而事实却是，并不是她不了解他，而是她太了解他，她了解他的爱好，了解他的需求，了解他的行为习惯。在她面前，他已经完全没有了神秘性，他不用说什么，她都已经知道他需要什么。这种透明的了解让他觉得无趣，让他觉得自己是一个赤裸了很久的模特架子，失去了作为男人在家庭中的王者地位。不了解他的，恰恰是外遇中的那个女人。我们从小所受的教育告诉我们，好女人不应该破坏别人的婚姻，第三者是可耻的，不被尊重也不被祝福。因此，一个女人落入婚外情的故事里，往往会自觉比婚内的女人矮了三分，下意

识地就把自己自动降低成了二等公民。然而要求尊重和被尊重又是人的天性，自觉退让并不能够带给女人好心情，这种压抑沉积下来，迟早会酝酿成怨恨并通过某些事件而爆发。当一贯退让的女人开始对男人有所要求时，往往也是男人决定彻底结束婚外情的时候。因此，在进入一个已婚男人的故事之前，首先考虑清楚，自己想要的到底是什么，要他的爱？还是要他给予你一个婚姻？和他交往，能不能做到不去与婚姻中的那个女人做比较？想清楚这两件事，再去决定是否介入一个男人的外遇，这才是一个成熟的单身女人，一个能够掌握自己命运的玫瑰女人。用脑不用心的婚姻最近新浪搞了一个新鲜的网络在线调查，题目是“妻子外遇，男人态度”。截至2008年3月29日下午14：12为止，调查结果显示，共有4061人参加投票，“在婚姻里，你在乎的是什么？”这个问题上，4536%的男性选择了婚姻的稳定；2455%的男性选择了妻子的贞操；2379%的男性选择了孩子；还有63%的男性选择了别给事业带来麻烦。在对待妻子外遇的问题上，526%的男性表示不能容忍她任何形式的暧昧，无论程度是大是小；2603%的男性认为，她可以有自己心灵的情人，调情可以，如果做爱了，我坚决不能宽恕；1463%的男性认为，即使她和别人做爱了，只要能够维持婚姻，并痛改前非，我依然会原谅她；675%的男性认为，我对她要求不多，只要能维系婚姻就可以。著名哲学家、思想家罗素在他的著作《性爱与婚姻》里这样写道：“既然一切文明的现代社会都是建立在夫权家庭之上，而且夫权家庭的建立也主宰了一般人对女性的道德观念。”“夫权的发现导致了女人的隶属地位。这种隶属关系起初是生理上的，后来则是精神上的，在维多利亚时代达到了登峰造极的程度。这是保证女人的道德的唯一手段。由于女人的这种隶属地位，在大多数文明社会中不可能有夫妻之间的伉俪之情；夫妻之间的关系，一方面是一种主从关系，另一方面是一种责任关系。”正如建构两性关系的最重要的因素并不是男女性别差异一样，对待另外一半发生外遇的态度，也不是性别差异的生理属性所决定的，而是文化渗透、价值观、道德观的

习惯养成。根据专家的研究结果表明，妻子外遇主要有四个原因：寂寞心理、怨恨心理、报复心理、优越心理。统统与婚姻中的另一半对自己的态度有关。而男性外遇，多数都是因为婚外遇到了另外一个能够弥补婚姻中不足的女人，受拥有完满的心理需求驱使，开始外遇。进入夫权社会，女人沦落为男人的财产，古代对于通奸罪的严惩，名义上是在维护所谓的道德伦理正义，实际上是在维护男人私有财产的纯洁性，不至于财产外落。

第二章 谈谈亲密关系（9）

资产阶级的诞生，同时也带来了文化思想的彻底革命。为了区别于封建主义社会，彻底颠覆封建主义的存在，清除封建主义的残渣余尘，资产阶级的建造者、统治者们，发动了一场新文化新思想运动，创建了关于“爱情”的理论体系，并为此而设置了相应的一系列行为模式，从文化修养、价值观、道德观、行为方式、社会制度、法律制度等等，方方面面事无巨细，由内而外对人类进行彻底洗脑改造，然而婚姻的社会属性并没有从本质上发生改变。而在中国，千百年来我们一直都被笼罩在封建文化的浸淫之下，一妻多妾是传统中国文化的情感特色，女人从来就没有真正独立过，更没有和男人在精神上平等过，始终不过是男人的附属品，隶属于这一个或那一个男人。正是这种私有财产的习惯性心理特征，导致男人在对待妻子外遇这件事上绝大多数都不能接受，尤其不能接受妻子的身体已经被另外的一个男人使用过。这个关于“妻子外遇，丈夫态度”的调查结果非常清楚地显示了这一特征。婚姻对于男人是社会角色完整的一部分，对于女性则是一次风险投资，双方都不会掉以轻心，也共同把婚姻推向了一次不同利益共同谋取的合作经营，是脑与脑的智力结合，而不是心与心的碰撞结果。只不过在最近几年，随着社会文明的进步和经济状况的改变，夫权的社会特征开始逐渐淡化，婚姻越来越直接呈现出其社会属性的本质，而不再是伪以爱情名分的粉饰太平。男人与女人从生理结构上讲，原本是一种非常完美的相互补充，但是由于文化、价值观、道德观、经济地位等等外在条件的不同，而导致了相互之间的不和谐音符跳动，这种不和谐，影响的不仅仅是女人，也包括了男人。什么时候女人能够学会解放自己的心灵，让自己成为一个拥有自由灵魂的完整的人，男人就会从女人那里学习到如何平等、尊重地爱一个女人。就像恩格斯所说的那样，只有物质基础丰富到了一定的程度之后，社会可以完全实现按需所取，真正的爱情，单纯的爱情，才能摆

脱所有诸如学历、家庭背景、婚姻需求等等外在条件的影响，单纯地发生并存在。婚姻关系与生理健康一段美好的亲密关系，可以让关系当中的男女两个人都获得身心的双重成长，而一段糟糕的亲密关系，则是对两个人的慢性谋杀。据临床统计报告表明，生殖系统癌症、乳腺癌患者，99%都正经历着或者曾经经历过一段糟糕的亲密关系。生殖系统癌症是典型的女性尊严严重丧失下的自我惩罚。而乳腺癌则分别包含了来自于男性配偶或母亲的愤怒抗争。针灸治疗专家郭淇源先生经过20多年的临床针灸治疗，针对一些常见的妇科疾病，总结了一些相关联的心理诱因，具体如下：1小腹凉、痛（1）主要是来自于女性的自卑和害怕的心态。例如，喜欢某男性又觉得自己高攀不上，认为自己各方面都不如自己心仪的那位男性等。（2）与房间有关的自卑心理。例如居住条件差、房间的朝向不好、房子没有高档装修、与自己熟悉的人家里相比差距很大等。2子宫肌瘤（1）比较要强，各方面都不想落于人后。例如，工作、家庭、人格、人缘、口碑等等。通常都会给自己制定比较高的标准，对自己要求很严格，虽然生活得很辛苦，却自我感觉良好，取得成绩时容易沾沾自喜，在某些方面没有达到目标就会发火、闹情绪、在别人身上找茬发泄情绪。（2）对房间里的东西不想扔、想扔还没来得及扔、看见家里的东西太多而觉得不顺眼并由此觉得心烦，在扔和不扔的问题上有比较强烈的内心挣扎。（3）过分讲究室内卫生，对家里的饮食、衣物、床具等特别讲究卫生，生怕外人污染。在单位也会很小心自己的水杯、餐具等，生怕别人会乱用。这种对于污染的过度恐惧，导致大量的负面信息堆积，促生了肌瘤的产生。3子宫壁增厚对房子（家）的紧张。例如，在家里吵架怕被别人听见，心理产生紧张、害怕而又需要对自己加以保护的心态，会导致外表产生巨大的压力，造成子宫壁增厚。4子宫下垂对婚姻标准的降低。例如，年轻时心高气傲，择偶条件太高，导致多年未婚，被迫降低条件并由此产生自卑和不甘的心理情绪。老年人认为自

己的女儿在择偶的问题上降低了标准，产生失落感和失衡感，也会导致子宫下垂。

第二章 谈谈亲密关系（10）

5月经失调对婚姻、家庭及性关系等问题的不满，其中包括：月经过多、月经过少、月经不止、月经提前、月经错后、闭经。（1）月经过多：对自己的家庭、婚姻付出很多，对现实生活不满足，经常回忆并留恋过去的美好时光，是导致月经过多的主要心理诱因。在平时的工作和生活中，做任何事情都希望能一气呵成中途没有间断；觉得事情太多自己还应该做更多地付出，也是导致月经过多的心理诱因。（2）月经过少：精力不足，时间太少；事情太多，有处理不过来的无奈和渴望分担的心态。（3）月经不止：盼望处境改变、一切转好的心情过于强烈，欲望太多。（4）月经提前：盼望好的事情早点出现，认为所有的事情都必须要提前做好准备，否则就会自责。（5）月经错后：担心害怕坏事情会发生在自己身上，本能地希望向后躲避、退缩的心态比较严重。（6）闭经：遇到挫折而产生的畏惧并希望立刻中止的强烈渴望所致。6白带多、有异味（1）希望家庭美满，即使家里发生了矛盾，也会委曲求全，而不会主动面对问题，夫妻关系不如意，生活中总觉得不踏实。（2）对某个异性有好感，心里非常想要表达出来，但始终没有这样去做，情绪会因为异性对自己的好坏而产生很大的波动，不知所措。7外阴瘙痒、热痛（1）外阴瘙痒：在两性关系、夫妻性关系上有为难、将就、凑合、勉强的心态，有时还会有委屈、吃亏了的想法。（2）外阴热痛：在两性关系上存在着盼望却得不到、害怕失去对方的心理。以上是郭医生的多年临床经验所得，我在这里借花献佛，供女性朋友们做个参考，对自己的身体多一些深层因素影响的了解，同时也能够更好地为自己做正确的选择。心理学家说，75%以上的生理疾病都是因为心理因素而产生。而男性最容易产生的就是肠胃问题。家庭冷暴力还会导致心脏病、肝病等其他重大疾病的产生，包括精神分裂等重大心理疾病。家庭、婚姻，是幸福的天堂，但处理不当也会成为慢性谋杀的痛苦深渊，天堂与地狱，也只是一线

之间。无限空间里的亚偷情上午，正在为一个小妹妹的歪解认识而懊丧，忽然收到女友N的短信：“宝贝儿，你怎么看待亚偷情？”亚偷情？呵呵，时代进步真是快，稍不留神又错过一个新词汇。立刻上网查询，了解认识这个新名词，才发现网上已经是人声鼎沸，不少高档女性刊物也在热烈讨论着这个话题。简而言之，亚偷情就是一种暧昧状态，发乎于情，止乎于性，绝大多数都是通过网络完成，以MSN、QQ和E-MAIL为主要沟通手段。暧昧的话自然是少不了的，不少人甚至半真半假地谈论到性，说些似是而非的荤段子，说者有心，听者有意，除了在现实中真实上床，其他半点都不少，该干吗干吗。比早先的意淫又进步了一个段位，有来有往。根据《新世纪周刊》和新浪网刚刚完成的专项调查结果显示，6442%的女性和7467%的男性承认，在周围朋友、同事的身上看到过亚偷情的“婚外密友”，8319%的女性和8444%的男性承认自己在婚姻之外有亲密异性朋友。酒吧、KTV、茶社、办公室，甚至另一座城市，这些对于婚姻结构的“家”而言的“别处”，正是亚偷情暗流涌动的地方。“婚外密友”，一个外表看起来很好看的字眼。亚偷情的悄然流行，被认为是与今天人们的感情需求提高有很大的关系。“人类对感情的追求是无止境的，只要条件允许，人们总是不由自主地去追求更美好的感情。”不知道这是谁的语录，原本是没错的，只不过被人移植到这里，便略略有些变味。调查结果还说，亚偷情状态里，守卫边界的人常常是女性。对于男性而言，虽然他们在爱情中渴望性，但如果是已婚男人，他们认为，这个愿望实现的前提必须是安全。“安全不是指双方，尤其是女方身体上的安全，而是指双方的家庭安全。”一位男士说。有人甚至找出林徽因和金岳霖的故事来作为亚偷情的经典版本，以说明亚偷情的合理与正当。然而他们却忘了，林徽因和金先生似乎并没有讨论与性有关的话题，说他们是发乎于情、止乎于礼，似乎更妥帖一些。性与礼，一字之差，却是本质的区别。从人性角度去考虑，事实上，偷情也好，亚偷情也罢，它们的欲望基础都是一样的，都是源于人类对于亲密的渴望，这种渴望的

强烈程度往往和婴幼儿时期的安全感的建立以及亲密渴望的是否被满足大有关系。

第二章 谈谈亲密关系（11）

如果你可以做到一方面和这个男人卿卿我我，一方面又独自过自己的生活，亚偷情倒也不失为一种临时替补的情感方式。亲密关系的复制性很少有人能够了解，亲密关系具有非常强大的复制性，你的父母是怎样的亲密关系，你也将经历相同模式的亲密关系，如同复印机的复制一样，绝无改变，除非你开始尝试学习改变自己。我的一个好朋友David，地地道道的原装美国人，在美国一所大学里教课，心理学教授，我和他的相识源于心理学。David新婚不到一年，前些天写信给我，说他遇到了大麻烦：他的太太对他实施家庭冷暴力，并伴随有家庭暴力行为。他的太太每天都会唠叨不停，不停地抱怨，抱怨自己遇到不公平的对待，抱怨老公对自己不够好，抱怨社会上的许多不合理设置，抱怨儿子不听话（儿子是太太和前夫所生，跟随她一起移民到美国），抱怨邻里之间没有人情，抱怨工作不如意，抱怨前夫对自己太糟糕……不仅仅只有太太这样一天到晚地抱怨，她的儿子也学会了不停地抱怨，时时刻刻表现得自己是一个十足的受害者。当David不能认同她的看法，或是表现出了厌烦、抵触的情绪时，她就会对David用尽全力拳打脚踢，仿佛David是她的杀父仇人，而不是她的丈夫。我问David，她的父母关系如何？David告诉我，她的母亲就是这样的生活状态，也是这样的方式对待她自己的丈夫，也就是David的老岳父。David的岳母经常骂David的岳父“笨蛋”，现在David也常常从自己的太太口中听到这个词，这是太太对David的最常用的称呼，伴随着蔑视的表情和态度。David说，她现在和她的母亲一模一样，而自己也和她的父亲一模一样。David还忘记了一个人，就是David自己的母亲。事实上，David的母亲也和他的太太一模一样，而David的父亲也就是这样被她赶走的，他们的婚姻维持了不到4年。David找了一个和他母亲一模一样的女人，而那个女人同时也是她自己的母亲的复制品。David是一个非常经典的案例，因为恋爱之初的David也像其他人一样信誓旦

旦，坚决不找像自己母亲那样的女人，而他的太太也是赌咒发誓坚决不找像父亲那样窝囊可气的男人、自己也坚决不会像母亲那样对待自己的爱人。结果呢？不知不觉中，他们各自都在重复着自己的上一辈的行为模式。David是一个心理学教授，他能够看到这一点，及时醒悟，及时向其他专业人士求助。而更多的亲密关系当中，却更习惯于从对方身上去找原因，会说："都是他（她）的错！"而错过了让自己学习改变的机会，也错过了创造幸福的开始。我们对于亲密关系的学习，对于幸福、快乐、健康之爱的了解和认识，能否信任另一半、怎样对待另一半、习惯于欣赏还是批判、是否懂得爱的表达、是否敢于做爱的表达……一切的一切，通常都是来自于我们的父母，如果父母之间的关系是健康的、充满爱的，我们就会学习到爱；如果父母之间的关系是疏远的、冷漠的，我们就会学习到怀疑、猜忌、疏离和痛苦。因此，一个感情已经死亡的婚姻，和平解体远比凑合维持婚姻的形式，也许对孩子的健康成长更有益。真正杀死孩子的未来的，不是离婚，而是父母之间的糟糕关系。同理，真正令一个人丧失生理健康、人格尊严的，不是离婚，而是一段糟糕的亲密关系。亲密关系具有复制性，却并非完全不能改变。家庭动力系统就像一个永动仪，只要其中很小的一个因素发生了改变，其他因素都会随着这个小小的改变而发生改变，以保持这个动力系统的整体平衡。换言之，当亲密关系中的某一个人开始内省，这个人就会随之发生变化，而亲密关系中的另外一个人也就会随之开始变化，以维持两人之间的关系平衡。幸福其实就在每个人的手中，快乐、健康莫不如此。唤醒内心深处的自我女神，就能聆听到心灵的声音，你的生命就会从这一刻开始改变，像莲花一样，徐徐绽放，散发着宁静的喜悦和满足，四周围绕着温柔的感动，一切美好，将开始于这一刻的静心……深深的祝福。

第三章 爱情咨询室（1）

遭遇约会三人行女人的朋友形形色色，多半都是心里很温暖的一部分。你需要倾吐那些不能跟情人说的话，需要一个热心人愿意充当你的爱情谋略，女人的闺密往往是担当此任的最佳人选。因此，当你爱上某个男人、却没有十足把握爱情成功的时候，你选择了自己最信任的那个闺密组成求偶二人组，以增强你的爱情动力。可是一不小心，闺密成了获爱的那个幸福女人，而你在不知不觉中被那两个人一起踢出局，双重的背叛让你心痛如割，泪流成河。这世间，什么都可以与人分享，唯独两性之间的爱，不能分享。【真实个案】钰青最近结识了一位钻石王老五M，他是一家香港投资公司的中国区总裁，年轻有为，长相英俊，尤其酷爱航海，足迹几乎踏遍五洲四海，他的惊险奇遇迷倒了很多少妇少女，人称“蝴蝶先生”。钰青刚认识M的时候，并不知道他有那么多的爱情故事，只是听她的一个朋友介绍说，此君未婚，在北京有两套高档公寓，在上海也有一处房产，而且绝对单身，目前连女朋友都没有，是个不错的结婚对象的人选。第一次见面是个饭局，M果然是领袖风范，在二十几个人的围坐中谈笑风生，既不过度亲近其中的任何一个，也绝对不让在座的任何一位觉得被冷落，把大家都照顾得妥妥当当，又不失主人的身份。钰青很喜欢他的这种大气。餐后有人提议去酒吧继续happy，于是一帮人分成几辆车，一路笑声飞扬到了使馆区的一间酒吧，M大大方方地把钰青放在了自己的身边。她忽然想起金庸小说里的王爷段正淳。那是一只游戏于女人群里的花蝴蝶，留情不留人，让人空相思。一周后，钰青接到M的电话，邀请她共进晚餐，M在餐厅里第一次握紧钰青的手，他请求钰青做他这一辈子最后的归宿，说这句话的时候，他的眼睛里闪着爱之光。钰青被这句话一击即中。钰青有个闺密叫晓虹，虽然晓虹比她小一岁，但一直都是充当着姐姐的角色，买衣服、找工作、旅行地点，甚至考驾照这样的小事，钰青都会主动去征求晓虹的意见，没有晓虹

的点头，钰青根本就拿不定主意。很自然的，这一次，在自己的终身大事上，钰青请求晓虹帮自己把把关。她很怕自己看错了人，错付了感情，平白受伤。晓虹问过M的条件之后，明确告诉钰青："如果你跟他只是刚刚认识，感情还没有进入很铁的状态，最好别带任何女人去见他，也包括我在内。"钰青不明白晓虹为什么要这样说，再三恳请晓虹与自己同行，帮自己把把关，看这个男人是否真的值得自己托付终生。M那晚表现得格外兴奋。吃过晚饭，M照例张罗着所有人一起去酒吧。路上，晓虹对钰青说，这个男人做个玩伴还不错，可是做男朋友，还是算了吧，他是个夸夸其谈的公子哥，要是我，连做情人都不合格。晓虹的评价让钰青感到不舒服，但她又相信晓虹的话一定很有道理。于是她装着若无其事的样子说，通过今晚的观察，我现在对他已经没感觉了。钰青之所以这样说，一半是真的不太喜欢M那晚的表现，一半是觉得晓虹的话明显带着嘲弄的味道，让她觉得自己喜欢上这样的一个男人很没面子，她想在晓虹面前挽回面子赢一回。那次约会以后，M对钰青的态度隐约有些降温。为了留住这段新的爱情，钰青接受了M的邀请，开始去M家里留宿，甚至留了自己的洗漱用品在M那里。M对此未置可否，却不给她钥匙，也不同意和她正式同居，说自己经常出差，怕钰青搬过来了还是经常要一个人住会不开心。两人的关系越来越呈现出只是约会上床做爱的暧昧状态。钰青感到了失去的危险。立春那一天，M告诉钰青他要去香港出差，需要一周时间，并且要连续开会，特别忙，所以请钰青在这段时间里不要给他打电话。偶尔钰青给他发短信，问他情况怎样，也是杳无音信。M像是突然蒸发了一样。一周后，M回来了，却对钰青说，他马上要去上海出差，可能要一个月，也许会更久。他用很紧急的语气告诉钰青，他在上海投资的公司经营出了大问题，所以这一阵子会特别忙，会跟钰青疏于联络，要钰青自己照顾好自己，等他处理好了上海公司的事，就会回来去看她。自此，钰青便常常找不到M，给他打电话经常是被转到了秘书台，给他发短信像是泥牛入海。钰青知道她和M之间一定

是出了问题，却想不明白问题出在了哪里。直到有一天见到M的一个好朋友，从他口中得知，M之前去了扬州，在扬州给很多个好朋友都打了电话，说他特别幸福。M最近也一直在北京，根本没有去上海，他有了新的女友，正是晓虹。

第三章 爱情咨询室（2）

扬州是晓虹的家乡。钰青伤心欲绝，她怎么也想不到晓虹在她面前对M那么不屑一顾，却会背着她跟M来往，现在还做了M的新女友。钰青打电话质问晓虹："你是不是一直在和M联系？"晓虹理直气壮地说："你不是说你对他已经没感觉了吗？既然你跟他已经没关系了，联不联系他是我自己的事，跟你没关系。"钰青气结，问："你既然跟他有联系，你难道不知道我一直在跟他约会吗？"晓虹依然理直气壮地说："他没跟我说过。你如果一直跟他在约会，那你现在应该给他打电话让他别去找别的女人，而不应该打电话来骚扰我。""我早就提醒过你，如果你跟他感情还不够铁最好不要把我带过去，是你自己坚持要带我去的。"晓虹补充了一句，说完就挂断了电话，再无消息。钰青被气得大病一场。木已成舟。原来，那个对M百般挑剔、极尽诚恳地劝自己退出的闺密，一直都在等着她拱手相让。一年后，晓虹如愿和M结婚，钰青在婚礼当天去了法国。三个人就这样各自天涯，视同陌路。你需要几个人为爱情战斗？钰青生性柔弱，一向不懂得如何拒绝，在她的生活中很多事都是混沌一片，完全没有界限。结果一再被侵入，直到事情发展到无可挽回的地步。晓虹抢了好友的男友后，为自己所做的辩驳听起来似乎毫无道理，但实际上却道出了一个生活本质：不同的人际关系，有着不同的责任，不能够越俎代庖。当钰青意识到M的态度在发生转变时，她没有及时询问、澄清，而是采取了掩耳盗铃的做法，以为自己像鸵鸟一样把头埋起来看不到危险，危险就真的不再存在。正是钰青的这种自我欺骗和逃避，给了M和晓虹悄悄发展的时间和机会。三人之中，晓虹是最有原则的人，她有非常强烈的自我意识，很清楚自己需要什么，与他人之间的界限是什么，她很懂得如何自我保护，即使在他人看起来有时候是不择手段。M则更注重自我感官享受，懂得如何去索取。因此，他才会一边和钰青约会上床，享受钰青的温柔，一边持续追求晓虹，享受晓虹所带给他的刺

激。钰青的通关秘籍约会是两个人的事情，尤其是在刚刚认识、感情尚未稳定的阶段，让第三个有魅力、尤其是很懂得如何满足自我需求的人介入，多半都是一种极不明智的冒险。一旦有第三个人完全进入了这段感情，即使是最初相爱的那两个人依然决定在一起，心里也会留下些阴影，需要用很长的时间去处理修复。而第三个人又是经常都会出现的，因此，清楚知道自己的界限，并把这个界限清楚地表达给对方至关重要。尊重自己，才会赢得他人对自己的尊重。这句话，不仅仅适用于社交、职场，在两性关系当中也同样重要。幸福的秘诀，除了宽容，还需要原则。【相关链接】《恋爱小说》（又名《向左爱，向右爱》）主演：车太贤李恩宙孙艺珍导演：李汉剧情介绍：二十多岁的JIM是一个学生，对他来说身边最重要的东西就是自己的照相机。有一天，两个女子SU和kyung在他的相机镜头里出现了，两人的性格虽然不同，但是能够互相补充对方的不足。JIM第一眼就爱上了SU，可是却遭到了她的拒绝。纵是如此，由于他们都年轻，两人成为了好友，三人的关系非常融洽，但是随着时间的流逝，三人的关系又出现了微妙的变化……处理方式：JIM的出现，并没有打破她们之间的美好，反而让她们更珍惜对方。三人行的爱情没有刀光剑影，也没有伤痕累累，她们的友情让人动容。《求偶二人组》（英文名《Justfriends》）导演：艾力克·托兰达/奥利维·那卡什演员：杰拉尔·德帕迪约、让·保罗·卢弗剧情介绍：克劳德是一个三十出头的小程序员，普通的工作、平凡的外表、害羞的个性，再加上一个神经质的母亲，使他没有什么女人缘，已经单身两年多了。终于有一天，厌倦了单身生活的他，决心去寻找心中的理想女人。在一个婚礼上，克劳德遇到了塞伊，一个与他个性完全相反的人。塞伊离了婚，有二个女儿。他大胆，敢于冒险，不怕被拒绝，成了克劳德的爱情导师。

第三章 爱情咨询室（3）

处理方式：虽然个性不同，但生命中最重要的一件事把他们联系到了一起，那就是一起寻找生命中的那个人。在这个过程中，真正的友谊随之产生。不巧爱上已婚男人都市里的白领女性，稍稍优秀一些就会陷落到已婚男人的包围之中，一个不小心就会爱上某一个已婚男人。爱上已婚男人本身并不是错，但是怎样相处，却需要有一份清醒和理智。【真实个案】晓荷和吴苑的相遇相识是在一个××系列专业培训上。课程每三个月集中一次，每次一周时间，早9点到晚9点，全部都聚在一间教室里，一共只有几十个人，谁想不认识谁都不容易。第一天的课间休息，晓荷向吴苑请教一个经营管理上的问题，那是吴苑的职业特长，却是晓荷最近的最大苦恼。吴苑对晓荷说，他们之前一定在哪里见过，言之凿凿。晓荷完全没有理会，从小到大她遇到用这句话来搭讪的男人太多太多，早已有了强大无比的免疫力。第二天，吴苑再次找到晓荷，问她，再次非常确信地说，他们之前一定认识，还说了一大串地方，问晓荷是否去过。晓荷很干脆地告诉他，自己很少出门，他说的那些地方她一概都未去过。随后的几天时间，晓荷开始刻意回避吴苑，她无意于跟这里的任何一个男人有任何的课程以外的纠缠。她有自己的情感生活、情感世界。课程一期结束，大家各自散去，再无联络。晓荷唯一偶尔还有联系的，是会务工作人员荧荧，一个来自农村的年轻女孩。她喜欢荧荧的淳朴和热情。第二期开课的前一天，晓荷请荧荧帮自己占个前排座位，她担心自己万一没有很早到达找不到好的座位。荧荧满口答应。那天，晓荷去得很早，到了教室却看不到荧荧，前排中央的一连串座位已经被人用各种物件提示有人。吴苑坐在第一排的中央偏左的位置上，看到晓荷，主动跟她打招呼，叫她过去坐，告诉她第一排的几个位置都是他帮别人占的，晓荷可以随便挑选一个。很好的位置。晓荷正在犹豫是否要接受吴苑的邀请，荧荧风风火火地走了进来，看到晓荷立刻抱住她，亲热唠叨了一

阵子，然后告诉她，自己让吴苑帮她占了座位。晓荷不好再推辞，在吴苑身边坐了下来。荧荧也坐下来跟晓荷聊天，吴苑很安静地坐在一旁，并不多话，很认真地翻阅着资料，不时做着笔记。他的认真让晓荷对他生出一些好感。就这样，每天由吴苑帮晓荷占座位成了一种习惯。因为荧荧的提议，他们三个人经常一起吃饭，一起聊天。晓荷渐渐发现吴苑并不像她最初所猜想的那么无聊，至少是一个可以交往的朋友。培训快要结束的时候，一天下午，荧荧忽然对晓荷说，看到她和吴苑站在一起，特别像是一对夫妻，而且是很相爱的一对夫妻。事有凑巧，那天中午下课的时候，荧荧在收拾东西，晓荷和吴苑站在附近等她，一个同学随口就说："你们一家人去哪儿吃饭啊？"吴苑看了看晓荷，晓荷的心突的一跳，没有搭话。荧荧随口说到："还没定呢，我们出去看看再说。"自然得好像他们三个人真的是一家。路上，荧荧悄悄对晓荷说，这些天她真的觉得晓荷和吴苑像是她的妈妈和爸爸，她有一种特别幸福的感觉，这个家好温暖。荧荧的话，以及这些天他们之间的相处，晓荷不是全无感觉，她能够感受到吴苑对她有很强烈的渴望，她也有些开始接受吴苑。可是吴苑并不是她能够爱上的那种类型，而且吴苑已婚，有孩子，这些都是晓荷的大忌。因此，晓荷很巧妙地让吴苑主动去搜索了关于晓荷的一些文章资料，通过这些阅读，让吴苑了解了他和她之间的许多差异，以及晓荷对于已婚男人的界限和态度。之后，吴苑明确告诉晓荷，他最初对她的生理冲动已经转换成敬佩，他希望能够做她的朋友。对于增添这样一个新朋友，晓荷未置可否，吴苑提出送她回家，她也就答应了。到家时时间尚早，就随口客气了一句，请他上去坐坐，吴苑欣然接受。他和她都以为这不过是一次朋友的普通拜访而已。事情总是在瞬间因为某个偶然因素而发生天翻地覆的逆转。在她的客厅里，有一张十年前的她的大照片，曾经用在《知音》杂志做封面，新年第一期，红艳艳的笑，明媚如春。他看到照片，一下子?愣住了，许久没有反应。晓荷觉察到他的

异常，问他怎么了，他说，他在想一些往事，很久远的一些零散记忆，突然跳跃出来，因为这张照片。晓荷没有在意，继续为他沏茶。

第三章 爱情咨询室（4）

“十年前我看到过这张照片。在下班的路上，经过一个书报亭，很多的杂志里我一眼看到了这本杂志，看到了你的笑，爱上你的笑，我对自己说：‘这才是我要的爱情，这才是我要爱的人。’”他很动情地说着，对着墙上的大照片喃喃自语。“可是很快我就忘记了，我那时只是一个刚毕业的大学生，一个很普通的小销售员。我知道我不可能有机会认识杂志上的女人，即使认识了也不可能会跟她们有任何联系，她们根本不会看上我，更不会爱上我。我很快就忘记了这个梦，忘得干干净净。直到我又遇到你。那种熟悉感，不是几年的朋友，而是一辈子，甚至是几辈子的记忆，特别特别的深。”他转过身，看着她，一字一句地说，声音里充满了痛苦和压抑。她呆住。她没想到，他竟会说出这样的一些话，他竟会有这样的一个故事。这些天的密切相处，她已经越来越多地看到他的好，开始被他吸引，开始希望能够和他做很好的朋友，开始接纳他走进自己的生活。她没想到，故事会在这一刻突然骤变。“我们一定是做了几辈子的夫妻。”他很坚定地说。自此以后，他开始叫她“老婆”。他开始很频繁地给她打电话，发短信，问她的状况、问她的心情，完全是一个热恋中的少年。他说，她唤醒了他沉睡十年的青春时的爱情。一切都来得太快，晓荷有些措手不及。他取消了一些工作，安排了一次旅行，带晓荷去他最喜欢的城市和他一起去看海。在海边对晓荷说，他要离婚，他要和晓荷在一起，一起有一个他们自己的孩子，照顾晓荷一辈子，一辈子都不让晓荷为他掉一滴泪，只有笑容。“你的梦就是我的梦。”他紧紧地抱住晓荷，生怕她会从自己的怀里突然消失。“无论你想做什么，我都会支持你，我是你永远的保镖。”他很郑重、很认真地向晓荷承诺。一次旅行变成了几次旅行，他想尽一切办法尽可能和晓荷见面、和晓荷在一起。他从不晚归，现在却开始为了晓荷彻夜不回。他的家很快陷入了新的战争之中。后面的故事就像千百个离异过程中的家庭一样，他的太太选择了

自己熟悉而习惯的应对方式，经常偷偷抱着孩子哭诉他的背叛。当他回家的时候，她就选择逃离，不与他碰面，不回复他的短信，不接听他的电话，用冷战和逃避来阻止他的离去。孩子的学习开始出现问题。作业不做，成绩下滑，老师开始投诉。孩子的问题成了吴苑新的剧痛。他不得不暂时离开晓荷，专心去陪伴孩子，希望能够帮助孩子重新开始专心学习。暂时不能和晓荷见面，他还会经常给晓荷打电话、发短信，心里更加牵挂，也更加担心晓荷，因为他知道，晓荷已经爱上了他。他的心常常从家庭中游离，甚至在陪伴孩子的过程中也会经常找个借口暂时躲开孩子，给晓荷发短信打电话，了解晓荷的状况和心情。孩子的学习成了越来越严重的解决不了的大问题。他终于决定放弃。他发了一个短信给晓荷，说：我们以后只做朋友吧。晓荷回复：不可能。也许很久以后的某一天我们会是朋友，但现在肯定不是。你既做了选择，就专心处理家里的事，我们不要再联络了。就此别过。祝福。晓荷把他送给她的一些价值比较昂贵的礼物，连同晓荷为他准备的几件礼物，全部委托荧荧转交给他，独自踏上心灵自救之旅。晓荷去找了心理医生。这个意外，带给晓荷的创伤远比吴苑所能想象到的要严重得多，她几乎为此付出了整个生命。已婚男人的爱情年轻时我们不懂得爱情。这是一句老话，也是一句实话。年轻时，我们常常会把很多习惯性的依赖误以为那就是爱情。结了婚，慢慢地成熟长大，开始了解自己的真正需求，开始了解自己内心真正渴望的是什么，往往现实生活已成定局。而我们所经受的教育又要求我们，必须为我们的选择承担起责任，这个责任往往意味着继续，而不是改变。面对一个感情已经变淡、甚至消失的婚姻，婚姻中的两个人都会开始寻求第三方的力量做支持，这个第三方也许是人，也许是物，也许是事。已婚男人的外遇，只是婚姻中的那个男人因为无力独自面对婚姻中的问题，转而向外寻求第三方的力量支持。有爱存在，这股力量会更强大，爱少一些，这股力量也就会微弱不力，那么很快的，这个男人就会再去寻求另外一个第三方的支持。晓荷的通关秘籍晓荷起

初是很清?的，可是当她对于长久相伴的渴望被吴苑一次又一次的激情表白点燃之后，就忘却了吴苑目前的真实处境，结果在吴苑突然提出分手时，跌入了痛苦的深渊，不得不求助于心理医生。

第三章 爱情咨询室（5）

如果晓荷能够一直坚守自己的界限，不管吴苑如何表白，都始终清醒地记得，吴苑尚未解决他自己的婚姻问题，他在这里，只是在寻求第三方的力量。她是他目前所能找到、并且寄予厚望的一个精神支柱，晓荷就会在这段关系中继续保持心灵的独立，那么失去也就不会再对晓荷有那么沉重的打击。所有的创痛都来自于相互的渗透太多，对对方有太多的依赖，生活上的依赖和更为重要的心灵依赖。没完没了的一夜情一夜情发生在男人身上，已经不是什么新鲜事可谈，可是一夜情如果发生在女人身上，而且是很多次的一夜情，多少会让人有些诧异，难道女人不是希望情感稳定、希望获得婚姻的吗？其实，对于亲密关系的恐惧和向往，性别差异远不在重要影响力的名单之上，排在首位的就是价值观的差异。这是著名精神分析治疗大师曾奇峰先生的精彩总结。喜欢一夜情的她（他），到底在惧怕着什么？又被什么所吸引？【真实个案】瑞儿是某知名公司的财务总监，今年刚满30岁，凭借着自己的工作能力做了公司股东，在公司里有着举足轻重的重要作用。瑞儿很漂亮，美院毕业的高才生，油画画得相当棒，属于抽象派青年画家。很多人都说，瑞儿是个艺术家，骨子里有艺术家的不安分，所以才会一直单身。没有人看到过瑞儿和男生约会，除了瑞儿特别贴心的两个闺中密友雪琴和晓芬。晓芬是瑞儿的高中同学，两个人一起从山区考到北京来，晓芬学的是物理。雪琴是瑞儿在一个商务餐会上认识的新朋友，一个在意大利某品牌公司工作的学中文的女孩子。业余时间雪琴喜欢写作，瑞儿也一直想写一部惊世骇俗的长篇小说，两个人一见如故，成了很要好的朋友。瑞儿跟着雪琴认识了很多很不错的男人，已婚的多，未婚的少，从中年绅士，到青年才俊，中国人、外国人，瑞儿很容易就跟对方开始眉目传情来往密切，而且基本上都是第一次见面就直接去宾馆开了房，以后其中的很多人都成了瑞儿的好朋友，有的继续保持性的往来，而有的则只是单纯的没有

性关系的普通朋友。准确地说，瑞儿的生活里从来都不缺乏性，有的是一夜性，有的是多夜性，但统统都不会涉及到情。瑞儿对雪琴说，她从男人的性里可以直接感受到男人的本质，觉得他们其实挺虚弱的，根本就是没长大的孩子，不管他的生理年龄有多大。瑞儿对男人完全没有要求，来了就来了，走了就走了，从不谈论有关爱情，更不会论及婚姻，仿佛她需要的只是性。起初雪琴以为那只是瑞儿偶然的任性，后来这样的事情发生的次数多了，雪琴开始了解，瑞儿只需要一夜情，天亮就分手。下一次的约会也不过是又一次一夜情，并不会因为同一个人出现而让自己的心发生改变。雪琴问瑞儿，为什么要这样。瑞儿说："我也不知道。只是觉得对男人没什么好要求的。我也不相信那么容易就上床的男人，会对这个女人有多认真，大家不过都是玩玩罢了。"雪琴问瑞儿，对那些男人是否有好感？瑞儿说，当然是喜欢他才会跟他上床，只不过喜欢就是喜欢，不代表着什么，也代表不了什么。雪琴问瑞儿，既然喜欢，为什么不放慢上床的速度，让感情变得持久一点？瑞儿无语，沉默良久，看着远方说，也许是因为内心深处从来不相信爱情，更不相信婚姻。雪琴也沉默了。她惊讶于看起来那么快乐独立的瑞儿，内心竟会有这样深彻的绝望。今年的春节，一个和瑞儿一直保持着性来往的英国男人向瑞儿求婚。瑞儿把这事儿告诉了雪琴，对雪琴说："他真是疯了。一夜情竟然玩到了结婚上，莫名其妙。"雪琴也很惊讶。瑞儿说："我估计他是受了什么刺激，大概是跟别的女人求婚被拒，大受刺激，所以来我这儿找平衡来了。"雪琴问她怎样回应。"当然是拒绝啦，这还有什么好想的。"瑞儿立刻回答。"跟他不过是一夜性玩成了多夜性，次数的递增而已，跟一夜情并没有任何本质区别，我才不相信他真的是想跟我结婚，我也不想那么傻兮兮地上当，回头哪天他清醒了，后悔了，我还得被他甩。"瑞儿说。"那你就这样一直玩?去吗？"雪琴问。"再说吧。也许哪天我觉得累了，想结婚了，就随便找个靠得住的人嫁了，全心全意做个家庭主

妇，也说不定啊。这个世界，一切皆有可能，呵呵。”瑞儿还是一贯的乐观。

第三章 爱情咨询室（6）

直到现在，瑞儿依然在玩着她的一夜情的游戏，去参加各种主题聚会，认识有意思、有品质的男人，上床，放弃。瑞儿说，她时常觉得自己是一个男人的心，长错了承载的身体，所以才会这样的不定性，这样的疏远婚姻。雪琴和晓芬都觉得瑞儿说的是对的，她有一颗长在女人身体里的男人心。到底是不是，连瑞儿自己都不知道。瑞儿的一些零碎故事瑞儿一直说，她的童年生活很快乐。可是瑞儿在接受催眠治疗的时候，看到的却是一个又一个被恐惧完全淹没的画面。对于童年，瑞儿的记忆几乎完全空白，而她的潜意识也一直在拒绝回忆。当我们遭遇到重大创伤的时候，第一反应就是大脑屏蔽，把有关创伤的记忆从意识中全部删除，却留下了巨大的阴影在我们的潜意识里，时刻影响着我们后面的人生。瑞儿说，父母很相爱。可是她所描绘出来的家庭画面，却并没有温暖的感觉，更多的是一种空洞。像许许多多的家庭一样，瑞儿的父母之间也是靠他们共同认定的责任和义务维系着。瑞儿从中学习到了情感关系的不可信任。从瑞儿的画里，我们更多看到的是迷茫，是迷失，是无助，像一个无助的婴儿被遗弃在荒无人烟的大山里，生命像一滴露水，随时都会消失。在几次的治疗过程中，瑞儿一直都很排斥对童年经历的回忆，后来干脆自动放弃了继续接受治疗。她说，一切随缘吧，过去的已经过去了，再去回想实在没有什么必要。我们都很清楚地看到，包括瑞儿自己其实也很清楚，她是在逃避。瑞儿的治疗结束了，结束在她自己的决定之下。她按照她自己的意愿继续做着自己的主人。瑞儿的通关秘籍存在即为合理。如果瑞儿能够在这些随意发生的性关系当中获得快乐和满足，这样的一种生活方式也没有什么问题。但瑞儿并不快乐。在她的心里，一直藏匿着很多很多的不快乐。瑞儿开始生病，经常会感到腰疼，常常疼得她不敢动。瑞儿去医院做了很多次检查，一直没有任何病变结果，只是莫名其妙的疼。这种没有缘由的慢性疼痛，99%都是心因作

用下的结果。如果瑞儿能够正视她的过去，接受长期的专业心理治疗，找到自己在亲密关系当中恐惧着些什么、有哪些期待未被满足等等问题，相信瑞儿会发生很大的改变。有一位著名的心理学家曾经说过这样一句话：当我们害怕死亡的时候，我们不敢让自己好好地活着。当我们害怕失去的时候，我们干脆从一开始就不让自己好好的拥有。瑞儿就是典型的自我放逐，从一开始就让自己处于一个被动的位置和角色，不给自己机会去好好发展一段相对稳定持久的亲密关系，用这样的自我放弃，来对抗她对分离、失去的巨大恐惧。同样的原理也适用于那些总是处理不好亲密关系的男男女女，瑞儿只是让自己走到了极端而已。想要拥有一段优质的亲密关系，首先需要让自己学会正确面对分离。越是健康的爱，也就意味着更多的分离，因为有能力给予彼此更多的自由和空间。亲密关系需要学习的，不仅仅是如何去爱，也包括了如何分离。当我们学会了安全分离，我们将不再惧怕任何的失去，因为，我们知道，我们已经拥有了足够的能力去承受生命中的各种可能，成功、失败、爱以及失去。我们知道，这就是我，这就是人生。大行其道姐弟恋越来越多的女名人开始和比自己年龄小的男人交往，我们身边的亲朋好友中也不乏这样的例子，姐弟恋正在大行其道。姐弟恋不仅可以带给你更完美的性生活，同时它也反应了男性心理的日趋成熟与女性自主意识的建构。【真实个案】赵先生，34岁，大学，电视台编导。我喜欢比我年长的女性。她们能让我觉得心有所属。我的第一个女朋友比我大7岁，第二个比我大4岁，现在这个比我大5岁。她离过婚，我不介意。我觉得她比我所认识的其他女人都好，让人感觉很舒服。我一看见她就觉得整个人都放松下来，觉得什么都能跟她说，不管是好的还是坏的，说什么她都不会怪我。我有时候觉得她就是我的心理医生，你可以完全信赖她，感觉特踏实。

第三章 爱情咨询室（7）

我是个非常单纯的人，特怕那些小女孩没事总是唧唧歪歪的，你老得哄着她，太累了。要不然就是对你指手画脚的，老想管着你怎么着的，跟个后妈似的，太烦了。我就是很容易受到诱惑，可是也不像别人想象的那么乱，怎么说呢？准确地说，我比较容易活动心思，但是实际并不怎么去身体力行。我特怕那种小女孩儿，动不动就又哭又闹，说你辜负她了如何如何，太可怕了。我现在这个女朋友挺好的，挺聪明的。比如她其实特别爱干净，比很多人都干净，她自己的房间收拾得一尘不染的。我这儿比较乱，她每次来都会帮我收拾，可她从来不当我面收拾，然后还什么都不说，一个字都不提，不说她帮我做了什么，也不说我有什么不对的，就跟什么事都没发生过一样，特别懂得如何给我留面子。我老觉得她就跟那田螺姑娘似的，感觉特别好，特奇妙。她也不计较我忙起来就根本顾不上照顾她。跟她在一起我觉得特轻松，有空就给她打个电话，约了见见面，没时间她也不埋怨我，反而让我觉得我得好好照顾她才行。她有工作，不过挣不着什么钱，不过我无所谓。反正我能挣钱，不多吧，够我们俩生活用了。她不是那种物欲特强烈的女人。我现在就想铆足了劲儿好好干一场，用上三年时间让事业到达一个高峰，功成名就，然后把存折往她手上一放，跟她说，去，你去看看哪儿的房子好咱买套房子，再买个车，一辈子就这样过了。她是个好女人，值得男人给她好的生活。良田，男，33岁，大学，建筑工程师。年长的女性比较有家的感觉。我太太是台湾人，年长我十岁，我们结婚已经五年了，很幸福。我太太原来是我的邻居，那时她刚刚到日本来，带着一个孩子。哦，我们的大女儿不是我的孩子，是我太太在台湾时和她的前夫所生育的。离婚的时候这个女儿判给了我太太，她就带着这个孩子一起来了日本。有一次孩子生病，我太太的日语不好，我陪她一起到了医院，她连孩子的病情都说不清楚，我很同情她，当时一心只想给予她尽可能多的帮助。

后来就很熟了，彼此常来常往，她很会做家务，自己的家收拾得非常干净，还常常帮我清洁房间。有时候她做了什么好吃的，也会送一些过来给我品尝。她的厨艺非常好。有一次我病倒了，她就过来照顾我。她身上有一种说不出来的母性的感觉，当她看着我的时候，或者看着孩子们的时候，我好像都能感觉到她目光中的抚摸，那是世界上最温柔的东西吧。日本的现代女性都有着太多的追求，已经忘记了自己父母辈的许多质朴的东西。我也高攀不起啊，呵呵。关女士，31岁，大学，某名牌私立幼稚园教师。是否具有安全感取决于这个人，而不是年龄。我们结婚刚刚一年，他比我小3岁。他是我弟弟的同事，经常到家里来玩，大家挺谈得来的，我有时也会和他们一起出去泡吧、卡拉OK什么的。最初的感觉就像是多了一个弟弟。当我知道他的情感以后，有一段时间很烦恼，并不是喜不喜欢他的问题，首先我就从来没有想过要和与我弟弟年纪相仿的人处朋友。但那个时候发生了一件事情，我爸被诊断出患了胃癌，一下子全家都陷入混乱状态。我爸一直身体非常好，从年轻时候起就坚持长跑，在单位里也做到了比较高的位置，多年来已经成为我们全家的依靠，谁也没有想到这个依靠顷刻间就倒塌了。而那个时候一直在旁边支持我，支持我们全家的就是我现在的丈夫。他的妈妈就是得癌症去世的，而且病情反反复复，住了好几年的医院，他一直看护他妈妈走到生命的最后。在我们全家都沉浸在悲痛中的时候，只有他保持冷静，根据自己的经验，默默地打点着一切，联系转院，找最好的主治医生，拿着我爸的病历跑遍了北京所有的大医院。如果不是有他的帮助，我爸的治疗效果不会这么理想。我那时特别矛盾，一方面很感谢他，另一方面真的没有精力考虑其他的问题，于是就和他说我现在只考虑、也只能考虑我爸的病。当时他就说了一句话，这句话我一辈子都不会忘记。他说：“没关系，我是随时做好了被甩的心理准备，只是希望这一天越晚越好。”看着他尽力装做不在意的微笑的样子，我开始体会到他的用心良苦。虽然他平时也像我弟弟那样没心没肺的样子，但也许是的确经历过人生

艰难的时期，真正的关键时刻，他很能担得起责任来，支撑起这个家，带给我安全感。我父亲出院后不久，我们俩就在家人的祝福下结婚了。他不单只是对我好，连我的父母家人都能够悉心的照料，我想这样的人是可以托付一生的。张女士，31岁，大学，某公司部门主管。年轻男子的爱情比较单纯，更接近于纯粹的爱情。

第三章 爱情咨询室（8）

我的男朋友跟我是同事，就在同一个部门，今年25岁。3年前他来公司，那时他刚刚大学毕业，给人的第一印象就是一个不解世事的大男孩，而我那个时候正在与交往了7年却不想和我结婚的男友在斗智斗勇，身心疲惫，很容易乱发脾气。理所当然的，他就成了我的出气筒。不过，有一次我们公司在国展举办展览，他像是和我赌气一样拼命地干，有一个模型的颜色和我们的要求有点差异，调换已经来不及了，大家都觉得算了，就那样凑合着用吧。没有想到，他连夜自己调色重新刷了一遍，居然效果非常好。那时我想到了自己刚入行时的情景，意识到自己往日的苛刻，试着开始引导他怎样开展工作，并且经常会把我的经验和教训告诉他。他有没有预谋我不知道，我这方面是在不知不觉中经常和他在一起的。那时我跟那个不愿意结婚的男友彻底做了了断，虽然我表现得满不在乎，其实当时心里寂寞得要死，很怕一个人独处。除了工作以外每天我都是拽着他还有其他一大帮朋友在一起疯玩。后来他向我表示爱意，我想都没想就答应了，就觉得只要现在快乐就行，想的再多也没用。看我同意了，他倒是表现得乐不可支，即使在公司里也不避讳对我的关心和照顾。所以，经过三年的深思熟虑，最近我们开始筹备结婚的事情。现在我很庆幸前男友没有在我的威逼下和我结婚，如果是那样的话，我可能会忍受一辈子那样乏味的婚姻生活，而根本不知道真爱是什么，不知道被珍惜的滋味。我觉得，问题的关键不是年龄，而是是否真心相爱。“姐弟恋”你准备好了吗？从小就被教育女人应该像小鸟依人，而那个被依的人自然得是一个成熟稳重如父亲如兄长，其次才是如朋友如情人的男人。等到山口百惠满面春风地嫁给年长自己8岁的三浦友和时，我们的标准便越发变得清晰：一定要嫁年长的男子。于是，当王菲挽着分明一副大男孩状的小谢一脸甜蜜地同出同进时，王菲的甜蜜和她年长小谢10岁的事实无疑成了一个重磅炸弹。一时间炸得媒体和普通的看客们都有些

晕头转向，指天指地说什么的都是。偏这小谢不配合，不久就跟王姐姐貌合神离，绯闻不断，搞得王姐姐一段时间里颇有些容颜憔悴是为谁，越发应验了年轻男子不可靠的说法。好在经过了几次三番的折腾以后，小谢终于长大成人，不再是跟在姐姐后面，而是主动牵着姐姐的手，坦坦荡荡出现在媒体面前，许诺将来一定给王姐姐一个负责任的结果，让世人知道小男生的爱情也一样值得信任。前些天在新闻里看到已经步入中年的黛米·摩尔再次缔结连理，对方也是一个小她很多的“弟弟”，可再大的年龄差也无法遏制幸福从他们的心底往脸上溢。据说2003年的日本电视剧市场“姐弟恋”的题材蔚然成风，其中又以《姐弟之恋》最为抢眼，由稻森泉扮演的30岁的公司女职员，被一个比自己年轻8岁的男孩子示爱，偏巧母亲也被一个小男生痴心迷上，母女二人同时陷入姐弟恋，可算是把“姐弟恋”演绎到了“淋漓尽致”。查阅了一些资料，才知道“姐弟恋”已经成了一种趋势，无论在西方还是东方都以成倍的速度在增长。“姐弟恋”已经蔓延成为社会生活的一部分，不再会成为人们茶余饭后的主要谈资，可是，对于“姐弟恋”你准备好了吗？如果某天你遇到一个小男生向你求爱，你会接受，还是会考虑到他求爱背后会有怎样的动机？每一种行为的背后都有一种思想在支撑。关于“姐弟恋”的缘起动机也是众说纷纭。a“姐弟恋”让男人更振奋。有人说，“姐弟恋”的风行，是因为男人们的软弱，不想为婚姻负责。甚至有人很刻薄地认为“姐弟恋”中的男子不过像前些年那些傍大款的女人一样，是在谋求老女人的财和地位。实际上，这类说法不过是一部分人一厢情愿的个人想象。大量的调查数据说明，那些迷恋“姐姐”的年轻男人们并不软弱，相反，通常他们都是些很优秀的男人。他们选择“姐姐”，仅仅只是因为他们欣赏、爱慕“姐姐”们具备而年轻小女孩们却不具备的成熟与干练。据调查，80%以上的男性在选择“姐姐”作为恋爱对象时并没有考虑到“姐姐”的收入问题，他们认为，女性收入多少并不重要，重要的是她们能够懂得享受工作，并支持自己全身心投入工作，能够对自己专心工作给予足够的理解和支

持，而不是像小女孩那样总喜欢胡搅蛮缠，搞一些莫名其妙的花头，让男人不胜其累。与女孩的青春相比，他们往往更看重女人的品质，更追求一种精神上的平等的交流和沟通。从另一个角度去看，也可以说“姐?恋”其实也反映了男性心理的日趋成熟，他们开始真正对自己充满信心，能够接受并尊重女性的独立自主，真正做到了像舒婷的《致橡树》里所写的那样，男人和女人是作为并肩的两棵树一起成长，一起经风历雨。而不是把女人当做一个和猫狗同级的宠物花瓶。这也是对女性作为一个独立人格的真正的尊重。与此同时，成熟女性那种建立于自主自立基础上的体贴和理解，让男人在拼搏时能够时刻感觉到自己的身后有一个坚强的后盾，自己随时可以回到那里休整汲取更多的力量。这种同壕战友式的信任和支持将更强烈地激发男人的兴奋与责任，对事业，对生活的追求与渴望。b社会学家说，男性心理负荷超重。

第三章 爱情咨询室（9）

“姐弟恋”蔓延的现象，在社会学家那里另有一个跟男性心理有关的解释。社会学家说，当今社会竞争越来越激烈，男权至上统领一切的传统定式已经被打破，而男性在社会与家庭中所承受的心理负荷已经超重，他们从内心深处开始渴望自己的另外一半可以与自己一起共同承担来自各个方向的压力。那种花瓶式的小姑娘已经不再适合他们的需求，而已经具备一定生活阅历的成熟女人却往往能与自己共同进步。年轻女人对男人往往要求得太多，比较苛刻，而年长一些的女人由于阅历丰富，能更清楚地体会男人的需要和男人的辛苦，往男人身上寄托责任的同时她们也能给予男人更多的呵护和安慰，而不是像年轻女孩那样只是一味地从男人身上索取。c“姐弟恋”可以让恋爱双方获得更完美的性爱。据一项离婚率的社会调查表明，有2/3的夫妻关系是因为性失谐而导致破裂。科学证明，男性的性高峰在18~20岁左右，以后平稳发展，到40岁以后则逐渐呈下降趋势。而女性的性高峰则要等到35~40岁左右，很多人要到50岁以后才显示出衰退迹象。因此，一个30岁的男性与一位40岁的女性结合，从理论上讲应该是最佳搭配，因为双方都处于生理与心理两方面的成熟季节，不仅情感上容易理解沟通，在性爱过程中也会是日趋完美——一方如同鼓足力量的征帆，一方则是稳当有力的船篙，在共同的航行中一起体会幸福的极致。而那种老年绅士式的结合便显得最不科学，即使是年龄相仿的结合方式在进入不惑之年后，性和谐多少也会打上许多折扣，婚姻的动荡也就在所难免。男人30岁，女人40岁，从幸福角度考虑，这叫做黄金搭配。女大男少的“姐弟恋”，你准备好了吗？相关背景资料：姐弟恋在全世界范围蔓延据中国社会科学院日前调查表明：1987年，丈夫年龄大于妻子的婚姻，占461%；进入20世纪后，女方比男方年长的婚例明显增多，其中以女方比男方大5岁的比例最高，达484%。据香港最新公布的统计显示：在过去20年间，香港女性首长级公务员，飙升

至去年的280人，增幅达7倍之多。女性不仅在劳动、职位上有变化，在择偶方面变化亦不小，女性不受束缚，女大男小的“姐弟恋”十分普遍。据韩国一家结婚信息公司透露：有493%的韩国女性想和比自己年轻的男子结婚，想和比自己年长的男子结婚的女性只有368%。想和年轻男子结婚的理由分别为：为了平等的夫妻关系（52%），使自己活得更年轻（29%），从事经济活动时间更长（19%）。日前，英国国家统计办公室公布了一项调查结果，如今英国“姐弟恋”的比例比25年前增长了一倍，越来越多的年轻男人愿意娶比他们大5岁以上的女人为妻。“姐姐”们的酷点——男性证言1不依赖男性，独立性强2宽宏大量，不乱发小脾气3在恋爱阶段经济独立4不过分粘人，给对方适当的自由空间5为别人着想，办事有分寸6比和年龄小的人交往轻松7SEX方面思想成熟8可以对她流露出男人软弱的一面9能够得到安慰和“弟弟”的交往——女性证言不满满意1孩子气1思想没有受到社会的污染，很纯洁2没有安全感2女性可以得到支配权3SEX技巧差3女性的心理也变得年轻了4经济基础差4SEX方面很强5担心他去找年轻的女孩5非常放松6没有社会常识6很热情7伤害别人却凛然不知7可以知道另一个年龄层的事情8总是女人考虑家计很疲倦8照顾别人的感觉很好“姐弟恋”走向成功的四个条件1让年龄的差别变得充满情趣

第三章 爱情咨询室（10）

当“姐弟恋”的两个人一起唱卡拉OK的时候，或者是提到某一部曾经深爱过的电影、电视剧的时候，往往可以感觉到年龄层的差别。这个时候你们不要只是做出吃惊的表情，要认识到有差别是理所当然的事情，要把这种差别变成一种有意思的事情，你可以了解到以前从没有了解过的事情，听到从来没有听到过的好听的歌。这难道不是一种收获吗？2女性一定要自立自强这是保证“姐弟恋”成功的最关键的一条，女性一定要自立。弟弟们首先会被姐姐的这种不依赖于别人的独立人格魅力所打动，然后在这个基础之上两个人再有共同的爱好和感兴趣的话题，就可以构造一种感觉不到年龄差别的理想两性关系。3不要希望改变对方年长的女性一方，容易有教育、改变对方的倾向。这是非常不可取的，年长的女性应该学会灵活地在母性与妻子、朋友等角色之间相互转换，掌握好它们之间的微妙分寸。如果只是能让对方感到你的母性的一面，甚至是变成了他的另外一个妈，那只会给他带来不好的感觉。除了对方主动找你就某一问题商量以外，大多数的时候，你最好保持一种守望的态度。爱也不能够使他在你的指导下生活。4弟弟也需要一定的经济能力女人的经济独立固然是魅力的所在，但这也许是沾满毒液的玫瑰，只是看起来很美。在你努力地为两个人付账单的同时，是否应该更用心地考虑一下年轻丈夫的感受？日积月累，习惯成自然时，也请你不要抱怨对方的无责任心吧！小男人，大男人，只要他是个好男人就会有承担起两个人的家的责任心和欲望。明星“姐弟恋”现在进行时：木村拓哉（31岁）VS工藤静香（34岁）年龄差距：3岁工藤静香之前亲自向歌迷们报告说，她遇到了可以共度一生的人，并决定与他结婚，他们之间已经产生了新的生命。以此向歌迷们宣布怀孕的消息，以及与木村拓哉结婚的决心。海登·克里斯滕森（21岁）VS卡丽·乌埃（35岁）年龄差距：14岁凭借《星战前传Ⅱ》一夜成名的克里斯滕森是公认的美男子，可是谁也没有料到，他会爱上

一个比自己年长14岁而且是默默无闻的女演员卡丽·乌埃，致使连续数周的纽约都被媒体和影迷们拥挤得热闹非凡，就是为了能看看那个神奇女人。伊利亚·伍德（21岁）VS弗兰卡·波腾特（28岁）年龄差距：7岁凭借一部《罗拉快跑》，波腾特赢得了国际影坛的认可和美誉，而她和该片导演汤姆迪克威尔的爱情也在一时传为佳话。不料，某次私人聚会的邂逅，让波腾特毫不犹豫地投入了《指环王》中“弗罗多”的扮演者伍德的怀抱。本·阿弗莱克（30岁）VS詹妮弗·洛佩兹（32岁）年龄差距：2岁自从合作电影《GIGLI》擦出火花后，粉红色的订婚钻戒很快戴在了洛佩兹的手上，而他们坠入爱河时，洛佩兹跟第二任丈夫喜结连理不过3个月时间。十年老情人女人都希望这一生能有一次完美的爱情，而这爱情最好能够和自己相伴一生。如果爱情和婚姻不能合二为一，一种女人会很理智地选择婚姻，然后再伺机去遇她们想要的爱情；而另外一种女人，一种为爱而生、为爱而存在的女人，则会毫不犹豫地选择后者，宁愿一辈子只守着一份有名无分的情感关系，也不肯让自己走进一个没有爱情的婚姻。情人能够爱多久？每个人都有属于自己的故事版本。【真实个案】西西有一个老情人Samuel，今年已经相处了整整十年。西西的几个好朋友都知道Samuel的存在，她们也已经习惯了西西的生活中有Samuel的存在，就像西西自己一样。西西和Samuel见面不算频繁，平均1~2个月见一次面，一半的几率是去Samuel推荐的咖啡厅、餐厅，因为西西很少出去应酬，而Samuel推荐的地方通常都会是色艺双全，很合西西的口味。另外一半的几率，则是Samuel去西西工作的地方找她，然后带她去附近的一个咖啡厅或是餐厅。他们的约会则更少，平均每3个月会有一次约会，这个约会通常会从中午开始，一直到夜半。有时候Samuel也会留下过夜。如果Samuel留下过夜，第二天就会为西西做好早餐，他很擅长烹饪。

第三章 爱情咨询室（11）

Samuel说，太匆忙的约会是对西西的不尊重。如果没有这么多时间，他宁愿只是请西西喝杯咖啡。Samuel有太太，有一个刚满周岁的小儿子，太太、孩子都和他一起住在城东。西西一个人住在城西。Samuel是个混血儿，一半的意大利血统，一半的法国血统，浪漫加热情的完美结合。西西是在一个商务酒会上遇到Samuel的。认识Samuel的时候，西西刚刚和自己的男友分手。西西的男友背着西西还在交往着其他女人，其中一个还是妓女。西西一直对他有所怀疑，却一直抓不到任何证据，直到那天西西送东西去他家里，见到一直等在他家里的一个女孩子，他交往的女人之一，西西才听到了男友外遇的故事完整版。西西当场就给男友打电话说了分手。相遇遇到Samuel，是在西西和男友分手的一周后。Samuel酷似一位奥斯卡影帝，眼神里略略带些忧郁，但他笑起来的时候又像雨后的森林，清新优雅，明媚灿烂。西西一下子就被他的笑容所吸引，而他也在主席台上看到了西西，微笑着冲她遥遥举杯，像是多年老友。西西的心里顿时一暖。他们交换了名片，略略交谈了一会儿。他是主宾，不停地被主人引见介绍给参加酒会的各种重要客人，而他不管走到哪里，都会找机会用目光搜索西西，从各个角落、各个方位送给西西温暖的微笑和他的遥遥举杯。西西很喜欢这种被重视却又不会被骚扰的感觉。酒会结束，西西收到他的短信，问她，是否可以继续联络，是否可以找时间请她喝杯咖啡。西西笑了，回复：“当然可以。”两个人约了见面，在一间中式餐厅里，西西的选择。西西对Samuel说：“我知道你已经结婚了，我想找你做我的性伙伴，相对比较有规律的见面就行了，其他互不干涉。”Samuel很惊讶地看着西西，一时不知道该说什么。西西笑了。遇到Samuel的事，当天晚上她就和自己最要好的女友素素说了，素素劝她如果觉得Samuel还不错就让他做自己的性伙伴，要让自己快乐健康地生活着。这些天里西西一直在反复挣扎，最后决定接受素素的建

议，让Samuel做自己的性伙伴。这时的西西已经被爱情伤透了心，她也不想再谈婚姻了，只想找个自己还算喜欢的男人好好地疼爱自己，有规律的性生活让自己生活得健康一些。约会西西和Samuel确定了他们第一次约会的时间。西西决定和Samuel做爱。可是，当Samuel真的来了，轻轻地握住西西的手时，西西却觉得全身僵硬，完全不想再继续下去。她略略迟疑了一下，还是直接告诉Samuel，她做不到，以后两个人还是做普通朋友比较好。Samuel依然微笑着看着她，松开了手，说："没问题，只要你喜欢。"那一天，他们只是面对面坐着，整整聊了一个下午，直到夜半。西西知道了Samuel从四岁开始的情史，知道了他的太太是位出身名门的艺术家，还看到了Samuel的全家福。一个非常可爱的小男孩，和一个淡然清雅的东方女性，如一幅美丽宁静的写意水墨画。西西一下子就爱上了这个家庭，爱上了那个可爱的孩子，和那个美丽的母亲。她和Samuel经常通电话，每次都是Samuel打给她，告诉她，自己在做什么，最近有什么样的工作计划，可能会出差到哪里哪里，大约什么时候回来。如果西西有什么事，可以直接打电话给他，而他会尽力帮助西西。Samuel让西西充分感受到一个男人对于一个女人的疼爱和重视。在Samuel对她的态度里，她更像是Samuel的女朋友。在第一年的相处里，西西从未给Samuel主动打过电话。第二年开始，当西西遇到不开心的事时，Samuel是她唯一能够想到可以安心倾诉的人，她已经知道，无论她说什么、怎么说，Samuel都会始终耐心地陪伴着她，不离不弃。渐渐地，只要接到西西的电话，Samuel就知道西西一定是遇到了不开心的事，立刻就会问她好不好，然后用尽各种方法让她开心。Samuel对西西说，他在她的生命里出现和存在，就是为了让她开心。他做到了，做得非常好。他们也会隔三差五地约着在咖啡厅见面，或是一起午餐，像很多年的老朋友一样，纯粹的聊天。他们也一直保持着约会。起初他们只是像朋友一样地聊天，夜?时分，Samuel告辞。一段时间之后，他开始握她的手；又一段时间，他开始拥抱她，在她的耳后、头发上轻吻；再往后就开始

和她接吻，继而给她一些温柔的抚摩，说她的乳房是他的爱情喜马拉雅山，这是他感受到的西西的界限。

第三章 爱情咨询室（12）

有很多次Samuel都有很强烈的愿望，可是西西没有做好心理准备，Samuel感受到了西西内心的犹豫，他选择了尊重西西的感觉。第三年的最后一个月，他们安排了一次约会，西西在Samuel的温柔里终于甘心情愿想要把自己彻底交付给Samuel。他们交往三年，第一次有了完整的性爱，彼此都从对方那里获得了心灵与身体的双重满足。他们成了名副其实的情人。转变第五年的夏天，Samuel从欧洲长假归来，迫不及待地打电话给西西要求西西安排和他约会。西西感受到了Samuel的一种态度变化，不再像过去几年里那样从容，多了一些渴望和急切的期待，像是久别的新婚丈夫对自己的妻子。这种感觉让西西有些紧张。她不知道自己要如何去处理。就像当初她虽然和Samuel约会，却一直索取的是Samuel给予她的精神上的支持和安慰，对于身体上的接触并没有做好心理准备。现在，她对于Samuel似乎要进入婚姻状态的情感坠落也有些恐慌，她还没有做好准备和Samuel有更多的接触，或者更准确地说，她还没有做好准备和Samuel进入更亲密的情感关系。西西婉言推辞了Samuel的约会，刻意让自己从Samuel的生活中开始隐退。一段时间之后，Samuel感受到了西西的回避，他也开始从西西的生活中渐渐隐退。偶尔他们会讲讲电话，却没有再安排过约会，谁都不再提约会这两个字。转眼又是春天。西西再次经历了一次爱情创伤。她想到了Samuel。Samuel立刻安排时间来看她，新的一年里的第一次约会。他们都感觉到对方的一些变化。西西第一次和他谈到了自己的情感经历，也第一次开始了解Samuel的父母，听Samuel讲他的家族历史。那一天，西西第一次听到Samuel对她说“我爱你”这三个字。他们从情人迈进了恋爱的状态。西西开始有了太太的感觉。她能够真切感受自己和Samuel的那份感情，已经开始从原来飘在天上的风花雪月一点一点回归到大地，有了脚踏实地的感觉，西西很清楚，这种状态往往意味着婚姻的前奏，即使没有那纸婚书。Samuel的电话

和短信明显比原来多了很多，一些美丽的甜言蜜语，像玫瑰一样芬芳美丽着西西的生活。西西偶尔也会发一些情话短信给Samuel，偶尔也会打个电话给Samuel，只是为了听听他的声音。当她这么做的时候，内心往往有些甜蜜的矛盾。她害怕自己会从此陷落欲罢不能，却又很享受眼下的这一份甜蜜。Samuel表现出了越来越多的依赖，甚至对她说了出来，他现在越来越习惯了想她、见她、爱她。第二次听到Samuel这样说的时候，西西忽然感到了一阵恐惧，莫名其妙的一种恐惧，这种恐惧让她不安，很不舒服的感觉，于是她下意识地再次逃避，接到Samuel的电话下意识地就会表现出冷淡和疏远，不再回他的短信，也不再安排时间和他见面。后退当他们的第十个周年纪念日来临，Samuel第一次婉言谢绝了在这一天和西西约会，他说自己那天有工作安排特别忙，抽不出时间来。西西翻翻日历才发现，她已经很久没有见到过Samuel了，已经超过了三个月。而这十年里，他们一直保持着平均每三个月约会一次的频率。西西试着给Samuel发了条短信，说她想他。Samuel回了短信给她，却不再是“我也很想你”，而是一句客气而疏远的“谢谢”。西西知道，她和Samuel之间出现了问题。她问Samuel：“我们还会再见面吗？”Samuel说：“当然，但是要等一阵子，下个月吧，也许我能抽出时间去看你。”在最初，当西西坚持他们只是普通朋友的时候，Samuel会用这样的态度来对待他们的约会时间。西西开始感到失落，像是丢失了一件最宝贵的礼品。她已经开始依恋最近这些年里Samuel对她的牵挂，喜欢上了他把她看成是家族成员的那种感觉，她舍不得这些依恋和温暖。只要西西不说放弃，他们就还会见面、约会，他们的情人关系就会一直地持续下去。只是，Samuel的生活一向界限清晰，那个热情如火缱绻缠绵的Samuel正在逐渐退出西西的生活。情人能够爱多久？所谓情人，就是彼此爱慕、有感情的一对。而所有的爱情都是独占性的，充满了嫉妒和不安，需要有一些形式来加以约束和支持，例如婚姻。因此，在没有婚姻保障、没有家族关系介入的情人关系里，女性通常都会因为没有安全感而很?陷入焦虑

状态。这种焦虑会让女性做出很多不理智的行为，把那个原本想要抓住的男人赶得越来越远。爱越深，痛越深，毁灭性也就越强，结束的时间也就越早来临。如果是建立在利益索取的基础上，我想用“婚外亲密关系”来描述更为准确，不属于情人行列，而这种婚外亲密关系能够维持延续的时间长短，往往和利益实现的程度、利益获得的多少成正比。

第三章 爱情咨询室（13）

而像西西这样，有一些喜欢，但又不完全是爱的情人关系，则往往能够维持很多年，如果Samuel和西西的情感付出也是一样多，他们的情人关系也许就是一辈子。然而Samuel却比西西陷入的要早，付出的情感也要更多。他是真的爱上了西西，而不仅仅是最初的那些欣赏和喜欢。当一个人爱上另外一个人的时候，感情就开始发生变化，开始具有攻击性、占有性，也开始有了感情需要得不到满足时的伤痛。Samuel正是感受到了这些痛，在他试探过西西的态度之后，开始放弃。他是个成熟男人，懂得为自己的感情负责任。西西的通关秘籍西西并非不爱Samuel，她只是因为在以前的情感经历中留下了太多的创伤记忆，不敢再让自己踏入爱情、相信爱情。当我们害怕死亡的时候，就不会再让自己好好地活着，只为了避开那种突然而至的巨大失落。西西一出生就被父母送去了奶妈家里，2岁多又被父母接回来，没多久又被再次送到亲戚家里寄养。这种分离使她对于亲密关系极度缺乏信任，为了不让自己面对一段亲密关系的丧失，像面对男友的背叛一样，她情愿从一开始就不去拥有这段亲密关系。越是她珍爱着的男人，她就越是不敢和他建立长久而稳定的亲密关系。她却又渴望着Samuel所提供给她的稳定而长久的亲密关系，渴望着Samuel所带给她的温暖和安全感。这种复杂情绪，让她和Samuel一直保持着情人关系，却又不能接受Samuel走得太近，她其实是担心和Samuel走得太近，而Samuel又不能够离婚，那么她就会非常受伤。如果西西能够认识到这一点，她可以尝试把自己的真实感受坦白给Samuel，和Samuel做一个坦诚的交流，她可以选择离开Samuel，也可以选择让Samuel继续做她的情人，而Samuel要怎样决定则由他自己去处理。健康的爱情，也意味着更多的分离，而这对从小缺乏安全感的西西来说，无疑是一个巨大的挑战。与旧爱共舞旧爱已成往事，是否应该从此视若陌路？还是应该像我们经常可以从电影、电视里看到的那样，继续做朋

友？从社会资源的角度上看，一个曾经和自己有过至密关系的人，自然是一个很好的人力资源，值得好好把握，但同样也是因为曾经是至密关系的人，爱有多少，恨就有几分，甚至是翻倍叠加，因为糟糕的情绪所带给人的冲击远比美好的感觉要强烈得多。与旧爱共舞，不仅需要有宽容的气度，还需要有重新面对旧伤痛的勇气，更需要有懂得相处的艺术，并不是件很轻松的事。如婚姻一样，是否需要与旧爱共舞，还需要因地制宜、因人而异。【真实个案】不久前和两个女友小聚，西宁来的时候怒火冲天，人还没有落座，先把皮包狠狠地摔到了椅子上，差点把椅子摔倒，把周围的服务员都吓了一跳，用异样的眼光看着她。我和萧萧自然也被她的举动吓了一大跳。西宁是一个很温和的女人，认识她这么久，还真的从来没有看到过她会有这么大的火气，她一向是能让就让，能和就和，实在气不过最多也就是立刻掉头走人罢了，我们都说她是一个永不发火的温柔典范。“他是个不折不扣的混蛋。”这是西宁落座后的第一句话。我和萧萧自然也都知道这个混蛋是谁。西宁的前男友李刚在三个月前刚刚和西宁提出分手，而且是说了分手就立刻闪人不见，也不再跟西宁有任何的联络。西宁觉得特别的无辜，不知道自己到底哪里做错了，这个人为什么会说分手就立刻闪人，连半点沟通讨论的机会都不给。如同一幕大戏刚刚演到高潮，男主角突然从舞台上彻底蒸发，把女主角硬生生地独自留在了舞台之上。李刚其实是给西宁留了话的，他说，以后大家还是朋友，如果是朋友之间的联络，有事需要帮助，有问题需要请教，都可以，唯独不能继续谈爱，与爱有关的半个字都不能谈。起初的几天，西宁硬撑着，假装自己失去这个人根本就无所谓，假装若无其事地不跟李刚联系，李刚也就一直地杳无音信。一周后，西宁忍不住了，借着工作的名义给李刚发了封邮件，假装咨询工作上的问题，李刚也回了信，谈的都是工作，语气措辞完全是一个业界前辈指导一个后生晚辈，理智、冷静，看不到一丝一毫的感情色彩。这封回信把西宁的心又重重地砍上了一刀，她怎么都想不明白，一周之前还在甜蜜蜜说着你情我

爱，怎么一周之后就会突然变得这么冰冷，他怎么可以做到如此绝情，好像他和她之间从来都没有过任何亲密牵扯。这些疑问在西宁的心里千回百转，酝酿发酵，终于有一天开始爆发。西宁控制不住自己的双手给李刚打了电话，质问他，为什么会突然分手，而且做得这样绝情?

第三章 爱情咨询室（14）

李刚在电话里冷冰冰地说："我已经跟你说了，以后不要再跟我谈这个问题，跟这个问题有关的半个字都不要提，以后请你不要再打电话了。"李刚说完就挂掉了电话，而且从此再不接听西宁的电话，西宁的短信他也不回，邮件也不再回复。又过了一个月，李刚干脆换了一个新的邮箱，把原来的邮箱彻底停用。李刚真的从西宁的生活里完全彻底地消失了，如人间蒸发一样。三个月后，也是我们聚会的那一天，西宁偶然遇到了李刚的一个老朋友，才知道，李刚在和她说分手之前，已经搬了家。在此之前，他们已经有两个月都没有再见过面，李刚一直以这样那样的借口推托着，不肯和西宁见面。也正因为这样，西宁才越来越没有安全感，觉得李刚在搞什么鬼，像是要和她分手，两个月后，李刚主动约了她见面，坚持要约在办公室里，在员工们都下班之后，谈话的主题就是分手。很显然，李刚是预谋好了要和她分手，做好了准备，才跟她提出来的。这个消息让西宁愤怒不已，她觉得自己被李刚耍了。而后面接踵而至的消息更让西宁觉得如晴天霹雳，那就是，李刚其实早在半年之前就已经有了另外的一个女人，常常背着西宁偷偷约会，李刚搬家，正是为了自己约会方便。西宁有他的房间钥匙，虽然西宁从来不会在未预约的情况下突然而至，但始终有些忌讳，李刚是个做事非常严谨的人，他可不想被西宁捉奸在床。这两个消息就像是两个巨大无比的屎盆子一下子突然扣在了西宁的头上，让她要多恶心就有多恶心，要多难堪就有多难堪，只恨不得能够立刻找到李刚，把一杯水狠狠泼到他的脸上，当面跟他说一句，他是个混蛋。西宁的愤怒，就是来自于李刚对她的欺骗。时至今日，西宁的愤怒还是像火山一样不断喷发，内心的伤痛也越沤越烈。我曾经带着西宁做催眠治疗，让她在催眠状态里释放她的愤怒和伤痛，却收效甚微。西宁依然每天恨得咬牙切齿的，恨不能立刻把李刚碎尸万断。从不说脏话、粗话、不好听的话的西宁，现在最常说的一句话就

是："让那个混蛋下地狱！"西宁已经完全被愤怒和伤痛扭曲变形成了另外的一个人，她需要很长时间才能够渐渐从这件事中解脱出来。偶尔冷静的时候，西宁也会很羡慕萧萧，因为萧萧和她的前夫一直都是很好的朋友，相处比婚姻里还要融洽。萧萧的新男友也和萧萧的前夫相处友好，几乎快要成了信得过的哥们儿。他们三个人若是在公众场合相遇，不知情的人绝对看不出来他们之间的真实关系，只会认为他们是三个非常要好的老朋友。"坦白说，李刚跟我在一起的时候，也算是对我非常好了，也是真的爱我，如果能够做朋友，也是一个很好的结果。可是我就是不能接受，每次听他说我们做朋友吧，我都会恨得牙根痒痒，恨不能立刻杀了他。"西宁坐在椅子上，低着头，看着自己手上的红酒，哀怨地说，声音低沉柔弱，努力忍住眼眶里的泪水，不让自己当场哭出来。西宁后来一直没有再跟李刚联系过，她开始学习克制自己，无论自己有多想他都不去跟他联络。昨天西宁拿到了她的化验报告，她得了子宫肌瘤，情况比较严重，需要立刻做手术。分手了是否还能够做朋友？毕竟是生命中最亲密的一个人，他曾经和你同床共枕，又怎么可能说忘就忘，从此真的当他是一个陌生人。硬生生要自己接纳自己并不想接纳的事，依然想他的时候却要压抑自己的内心需求，强迫自己不去表达这种思念和痛苦，这种压抑和扭曲一定会引发一些生理疾病，而生理疾病又会反过来增强心理上的失望、挫败和伤痛。西宁是一个习惯了退让的女人，这样的人通常都会在心里积压下来很多的委屈，而这些委屈积压到一定程度，一定会在自己亲密的人面前，通过自己的表情、举止、措辞下意识地流露出来。她根本不知道自己已经在不知不觉中开始发生着变化，因此对于李刚的分手、新欢一直无法理解。而李刚则是一个很现实的人，他习惯了为自己的情绪负责，感觉好就好好地在一起，感觉不好就放弃。他会选择先做好一切准备再和西宁分手，也是因为在后来的相处里了解西宁的固执和坚持，知道如果自己不坚定，和西宁的关系就会没完没了，而那不是他想要的。至于新欢，不过是李刚在西宁所给他的压力之下，

发生的一段外遇，因为那个女孩子是个很豪放的人，自己已经有N个有亲密关系的男人，不会把时间精力统统放到李刚身上，李刚乐得有这样一个轻松无后顾之忧的临时伴侣。萧萧则是一个一直都很清楚自己要什么的女人，而且能够做到心口合一，心里怎么想，有什么感受，都会直接表达出来，从不委屈自己。在她和前夫的交往过程中，她一直都严守着自己的界限，用行动和语言让前夫认识了解到，什么事是他可以做的，什么话是他可以说的，如果他越了界，他就会完全彻底地失去她。而她的前夫一直都还在爱着她，自然不愿意永远见不到她，没有一点她的消息。能够看到她，能够和她保持联系，他也会觉得更好一些，痛过一阵子，也就接受了萧萧的界限。和旧爱是否还能做朋友，取决于被伤的那一个人是否能够面对自己的感情，看清楚自己到底想要的是什么，然后再去做相应的调整。如果一直搞不清楚自己到底想要的是什么，一味纠缠，结果只能是两败俱伤。

第三章 爱情咨询室（15）

西宁的通关秘籍1了解自己的内心需求。先让自己保持冷静，哪怕只有两个小时的冷静，认真看一看自己的内心，看看自己到底想要的是什么。让李刚回头重修旧好，在短时间内肯定不可能。那么，除此之外，自己还想要什么结果，这是西宁首先要弄清楚的事。2为自己设置实施计划。目标已经明确，就可以开始为自己设置实施计划，想一想李刚现在最怕什么，最不想看到什么、听到什么？想一想李刚能够接受哪些方式的接触，自己在遇到很想跟他谈论爱情的时候要怎样处理？做好这些功课，就可以开始按计划行动。3给自己增添一些业余爱好，不让自己把所有的时间精力都集中消耗在对于李刚的剖析上。这些业余爱好的功效不仅仅是分散精力，还能够培养优雅气质，为自己的生活增添乐趣，同时也是为自己创造结识新朋友的机会。和旧爱做朋友，其实对于女人来说利大于弊。毕竟是生命中曾经非常亲近非常重要的一个人，如果你能够珍惜，对方也一定能够给予很好的反馈，这个远比你新近认识的或是以前认识的其他朋友更值得信任。重要的就是，及时调整自己的心态，让自己首先接受分手的事实，在接受事实的基础上再去寻求和平共处的合适的方式。每个女人都是一位女神，自己有多少值得人来爱，自己有多少能力去爱，能有怎样的生活，包括和旧爱是否能够做朋友，其实，都在自己的掌握之中，都是女人自己的选择。来自同性恋的挑战托尔斯泰说，幸福的家庭总是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。不过，林林总总的不幸当中，大约在婚后遭遇同性恋的袭击，恐怕是受伤害的一方万万想不到的一个结局。为什么异性恋会转变自己的性取向？异性组合的婚姻是否应该继续下去？让我们一起来看一个真实的故事。【真实个案】小芳今年刚刚42岁，在一家国企担任财务总监，敦厚朴实，做事踏实认真，很受尊敬。单位里的同事不管年纪大小，都喜欢叫她“芳姐”，而她也的确像是大家的一个大姐，很有长者风范。谁都不会想到，芳姐会有一段

婚外情，而且恋爱的对象是个女生。芳姐的丈夫应桥和芳姐是青梅竹马的儿时玩伴，一起从小学读到中学，大学也是同一个学校同一个系，不同的是，毕业分配以后，芳姐一直踏踏实实在财务部工作，而芳姐的丈夫应桥则被分配到总裁办公室。5年后，应桥辞职自己做公司，虽然也有些坎坎坷坷，却也算得上是一路畅通。短短6年时间，应桥的公司就从一个人、3万元的小店发展成为拥有3000多名员工、市值5个亿的集团，名副其实的成功人士。难得的是，应桥对芳姐的感情一直都很深。除了公司创业那两年，后来的时间应桥每天都会按时回家，和芳姐、孩子们一起吃晚饭，晚上陪孩子们一起玩，检查孩子们的作业，极少出去应酬，街坊邻里都说芳姐好福气，嫁了应桥这样的好男人、模范丈夫。芳姐的情人叫欣欣，是芳姐公司大项目部的部门经理，今年28岁，在单位是有名的一朵奇葩，因其桀骜不驯、特立独行而被同事背后戏称为“死亡之神”：一是说她傲骨十足难以接近；二是指她太厉害了，凡她经手的项目，没有一例不是最终按照她的计划去实施，所有遇到她的客户最后都会成为她的臣子，不管有多难应付的客户。所以他们说她是客户的最后终结者，对客户的骄傲而言，她就是一个“死亡之神”。欣欣有着很女性化的外表，却冷峻严谨得令许多男人都望尘莫及，说她是“死亡之神”，倒也准确。欣欣和芳姐的交往开始于一个雨天，那天大雨，欣欣照例被埋在工作中完全忘却了下班时间，等她出门时天已经黑透了，大雨还在倾盆而下。原本欣欣是打算冲进雨中去叫车的，正好芳姐从车库里把车开出来，看到了她，就摇下窗玻璃招呼她上车。欣欣迟疑了一下，看到芳姐温暖的笑容，心里一动，就上了芳姐的车。欣欣随口问芳姐为什么也是这么晚才走，芳姐笑了笑，很自然地说：“刚好今天有些工作需要加急处理，所以晚了，平时不这样的。不过这样也好，正好可以让你搭一段顺风车，要不这个时间很难叫到车的，一个女孩子不安全，尤其是你这样的漂亮女孩子。”芳姐的一番话说得很随意，唠家常一样，听在欣欣耳朵里却有了别样的一种感觉。她习惯了男人的献媚，也习惯了以锋利

去回击男人的搅扰，而女性见了她则多是回避，仿佛她是个不祥之人，像芳姐这样温柔通达的女人，能够对她说这样贴心的话，让她觉得很不一样。欣欣由此开始留意芳姐，有事没事就会“路过”财务部，跟芳姐打个招呼，随便聊上一句半句，对芳姐的爱好有了比较多的了解，就开始约芳姐一起去看话剧、听音乐会。芳姐很喜欢看话剧，尤其喜欢看小剧场的实验话剧，但应桥对此完全没有兴趣，所以芳姐渐渐地也就不再提议看话剧，渐渐失去了兴致。现在有一个女性朋友和自己有同样的爱好，芳姐对话剧的热情重新被点燃了起来，常常和欣欣结伴去看话剧。交响乐也是芳姐的特别爱好。她和欣欣的共同话题越来越多。芳姐和欣欣的交往，在单位里很快就成了爆炸性的新闻。芳姐也开始听到一些好心人的劝告，说欣欣是同性恋，要芳姐多点小心，不要和欣欣走得那么近。

第三章 爱情咨询室（16）

对于同事们的提醒，芳姐觉得他们有点小题大做，是因为欣欣的出色而招致他们的嫉妒，因此并未放在心里，依旧和欣欣一起约了去看话剧、听音乐会，因此又衍生出一起去喝咖啡、逛街，接触越来越多。欣欣的生日，邀请芳姐到她家里做客。芳姐以为是欣欣的一个生日PARTY，也没多想，带着礼物就去了。房间里只有欣欣一个人，穿着黑色的晚礼服，亭亭玉立，如一枝袅袅婷婷的黑玫瑰，芳香四溢。一时间芳姐觉得有些晕眩。欣欣很体贴地为她放一些柔和的音乐，为她泡了她最爱喝的花草茶，邀请她一起共舞。芳姐在做梦一样的晕眩中随着欣欣站了起来，把手交到她的手上，由欣欣带着，开始和欣欣轻摇慢舞，仿佛回到了青春梦境。她能感觉到欣欣的手开始有些轻微的颤抖，两个人不由自主地互相亲近、亲近，拥抱在了一起，紧紧地彼此拥抱着，一刻也不想分离。她能够感受到欣欣热切的呼吸就在她的耳后，而她也开始一阵心跳，像初恋时的感觉，这种感觉让她更加欲罢不能。恍惚中，她感受到了欣欣的手指小心翼翼地探索着她的身体，她身体立刻变得僵硬，内心充满了矛盾：她喜欢欣欣的抚摩，喜欢这种被珍惜、被呵护的感觉，可是她又觉得这样做是不对的，她应该立刻制止欣欣……当欣欣的手触碰到她的下体时，芳姐浑身打了一个激灵，立刻从恍惚中清醒过来，羞愧充满了胸膛。她用力甩开欣欣的手，冲了出去。随后的几天，欣欣也未再出现，一切又恢复到那个雨天之前，可是芳姐的心已经开始出现转变，她开始思念欣欣的拥吻、欣欣的抚摩，尽管这个念头、这种思念让她羞愧难当。一个月后，芳姐主动去找了欣欣，约欣欣一起再去看话剧，两个人很客气地相互谦让着，一起沉默着看完了话剧，芳姐照例开车送欣欣回去。车到欣欣的楼下，欣欣没有立刻下车，沉默地坐着。芳姐也不说话。片刻的沉默。“你，愿意，上去喝杯茶吗？”欣欣试探着打破了沉默。“改天吧，今天没跟孩子说，回去太晚不大好。”芳姐脱口而出。欣欣立刻

沉默，准备下车。“周日下午一起逛街吧，我想买条裙子，你帮我参谋参谋，然后我们一起去‘加勒比海盗’。好吗？”芳姐立刻紧追着说，仿佛再迟一秒欣欣就会立刻从她的生活中彻底消失。欣欣立刻笑上眉梢。加勒比海盗是她带芳姐去的一家西餐厅，也是她们最常去的地方，那里有很多只属于她俩的快乐时光。“好，我等你。”欣欣温情脉脉地看着芳姐，柔声回答。芳姐的目光撞上欣欣的目光，一颗心立刻开始扑腾乱跳。此刻她已经顾不上分析自己的心理健康与否，只觉得整个身体都被期待和甜蜜浸润着，快乐得想要飞。她在欣欣的微笑里依依不舍地缓缓离开。芳姐和欣欣的爱情从此拉开帷幕，两个人常常在下班后一起回到欣欣的家里，缠绵到很晚，在爱人的不断催促下，芳姐才不得不返回自己的家中。应桥很快就感觉到了芳姐的变化。他感觉到芳姐似乎是有了外遇，因为芳姐的表现就像他们刚刚开始恋爱时那样，浑身散发着恋爱的味道。自从有了孩子，应桥和芳姐的性生活因为害怕影响孩子减少了很多，差不多1~2个季度才会有上一次。芳姐对此一直没有什么异议，应桥有时候有冲动，也不敢表现出来。渐渐地，也就成了习惯。他一向是都很严于自律。可是最近，芳姐连例行公事的拥抱都不肯给他，更不用说其他了。应桥开始对芳姐产生怀疑。他悄悄跟踪芳姐，却只看到芳姐和欣欣一起去看话剧、听音乐会、逛街，并没有看到其他异性，随即心安了下来，认为是自己过于敏感。芳姐和应桥的婚姻暂时恢复了宁静。转眼已是一年，欣欣对芳姐的迷恋越来越深，她开始有强烈的愿望希望能够更多地看到芳姐，也希望芳姐能够和她公开她们之间的亲密关系。欣欣的这个要求自然遭到了芳姐的拒绝。而欣欣的要求，也再次搅乱了芳姐的平静。事实上这一年里，她没有一天不再承受着内心的折磨，她也无数次地想到过离婚，和欣欣正大光明地在一起，可是她立刻就会想到孩子，她舍不得让孩子因她而承受社会的舆论压力。而且应桥并未做错什么?她也不忍心就这样告诉他，她要离婚。可是她也在欣欣的爱情里越陷越深。很多时候欣欣都会给她一种错觉，让她认为欣欣不过是个装扮成

女生的男人，因为欣欣太了解她的身体，总能够带给她一次又一次的高潮和快感。而欣欣对她的体贴，又是男人所不能给予的。欣欣就像一朵大烟花，美丽而诱惑。

第三章 爱情咨询室（17）

她其实也像欣欣一样，厌倦了这种躲躲闪闪的生活，她只是不知道该怎么办，该做怎样的选择。欣欣的逼迫，让芳姐有种陷入困境的艰难感。她开始失眠。芳姐的憔悴被应桥看到了眼里。终于有一天，芳姐很艰难地对应桥说，我们离婚吧，我已经爱上了别人。应桥的脑袋一下子就懵了，他问芳姐，那个人是谁。芳姐告诉他，是欣欣。这个答案让应桥如遭雷击。他曾经想过芳姐有了外遇，却怎么也想不到，芳姐的外遇对象竟然会是女人，这个事实比芳姐外遇了某个男人更让他备受打击。应桥当场昏了过去。在医院急救室醒过来，应桥对芳姐说："我不同意。你昏头了，以后你会后悔的。"应桥把孩子送到岳父岳母家，对岳父岳母说，自己和芳姐一直忙工作，自己身体也不太好，打算和芳姐一起去欧洲度假，请岳父岳母代为照看一段时间。应桥刚刚出院，岳父岳母自然很关心他的健康，一口应允替他们照看孩子。应桥迅速办好了出国手续，去到芳姐单位替芳姐请了假，带上芳姐去了欧洲。他认为，芳姐和欣欣之间，只不过是小女人之间的游戏，如同小女孩的过家家，分开一段时间，就全忘了，一切都会恢复正常。应桥和芳姐在欧洲玩了一个多月，回来后又警告芳姐不许再和欣欣来往，得到芳姐的承诺，才让芳姐去单位上班。听说芳姐回来了，欣欣立刻去财务部找芳姐，芳姐却言辞闪烁，像是在刻意回避。欣欣的心一下子就凉了半截。像所有的女人一样，当一件东西就要流失的时候，欣欣选择了更加用力地去抓取。欣欣来找芳姐的次数多了起来，电话也多了起来，见面的理由也开始由话剧、音乐会、喝咖啡延伸到其他领域。单位里的传闻又开始悄悄涌起。芳姐有种被陷害的感觉，心情很糟糕，对欣欣不免流露出一些怨气。欣欣的委屈也成倍地增长，两个人吵架的次数越来越多，比应桥和芳姐更像是一对即将离异的夫妻。对于芳姐的背叛，而且是为了一个女人的背叛，应桥一直咽不下这口气，虽然不跟芳姐吵架，但脸色并不好看，他把自己的

被褥搬到了书房里，开始和芳姐在同一屋檐下的持久冷战。芳姐陷入了孤军奋战的困境中，腹背受敌。女性同性恋的情感和男性同性恋者不同，在女性同性恋者当中，有相当一部分女性是因为在与异性的亲密关系当中受了伤，不敢再相信异性的感情，转而向同性寻求心理的温暖和情感寄托。女性的同性恋者，很多时候她们寻求的是一种精神依恋而带来的安全感和温暖感，更多的是友情层面上的感情交流，而对于性的需求和探索，很大程度上，只是因为好奇和适应，并不是真的出于对同性做爱的偏好。相对而言，女性比男性天生更富于同情心，这也促使女性在和女性交往的过程中，会形成比异性交往更好的互动性，彼此都能够更好地去体会对方的感受，从交往过程中获得满足。有实验证明，女性在生活中更看重的是关系，而男性则更看重游戏的本身。对于女性而言，性是让关系更加牢固的一种辅助推动力，这种认识无论是在异性恋的关系当中，还是在同性恋的关系当中都具有一定的位置。芳姐的通关秘籍芳姐最需要做的一件事，就是暂时和应桥、欣欣都保持一定的距离，让自己冷静下来，用心去体会和应桥共同拥有的婚姻、和欣欣刚刚建立起来的亲密关系，体会二者所带给自己的不同感受，哪一个更贴近自己的内在需求。之所以把这件事放在第一位来做，是因为类似事件中的女主角通常可以分为两类：一类是自己内心的同性恋的感受远比异性恋更强烈，只是碍于社会道德等观念的约束和压力，才不得不压抑起这种情感倾向，此时的爆发，只是顺应了自己的内心需求，那么放弃原有的亲密关系、选择同性恋的开始，也许是更好的选择。另外一类，则是在原有的亲密关系当中受到了挫折，而在同性交往中获得了成就感和满足感。如果是这类情况，如果原有的亲密关系能够在专业人员的指导下做出改变和调整，事件女主角就会重新回到原有的亲密关系当中，而且能够更清楚地了解自己，以后也会对自己更有责任心、懂得如何为自己负责。情感关系，同性恋和异性恋是平等的，关键在于当事人的真正需求是什么，怎样做才能够给自己带来真正的幸福和快乐。作为男人，自己的女人

有了外遇，而且是和女性有了外遇，在某种程度上说，是对男性尊严的致命打击。应桥的过激反应，只是他的男性自尊受到了损伤，并非他对芳姐的感情已经彻底死亡，他和芳姐之间的关系，还有很大的改变余地。

第三章 爱情咨询室（18）

家庭动力系统就像是一台永动机，投入一个小石子，整个动力系统都会因此而发生改变。不管是应桥，还是芳姐，只要他们两个人当中有一个人能够稍稍做出些改变，他们的家庭关系就会随之发生意想不到的一些变化。当我们的潜意识一旦开始发生改变，行为、态度不知不觉的就会随之发生改变。因此，芳姐内心的选择尤为重要。是重归家庭，还是冲破婚姻、冲破世俗的束缚，放飞自己的心灵，芳姐需要认真去观察、体验自己的内在需求、内在世界。走近家庭冷暴力说起家庭暴力，多数人都会马上联想到电视连续剧《不要和陌生人说话》中的很多场景，孰不知夫妻间的长期冷战，长期以唠叨、唆、谩骂的形式进行单方面对话等行为，其实也是一种家庭暴力。让我们先来看几个真实的故事。【真实个案一】来访者：高X，男，38岁，某机关干部，大学，已婚。来访者主诉：我和太太是大学同学，我们是同班同学，都是学土木工程的，她的成绩比我好，在班里一直都是数一数二，是大家都很敬佩的尖子生。当时很多人追她，我也是追求者之一。大学毕业我们被分配到同一个单位，没多久就结婚了，感情一直很好。1998年她辞职下海，去了一家外资建筑设计公司做“总工”，待遇各方面条件都比原来在机关要好得多。如果不是后来她出了“事”，我们一直都是别人眼中的模范夫妻。前年圣诞节她和公司的一个同事一起去欧洲出差，回来没多久就突然换了一家公司，事先一点征兆都没有，而且她一直都挺喜欢原来那家公司的，现在突然换工作，不仅公司规模不如原来的公司，待遇也比原来的差，我就问她为什么，她不肯说。后来还是从别人那里听说一些关于她的传闻了。我回来追问，她才承认，她在欧洲出差的时候和那个同事有了一夜情。她说是当时喝了一些酒，而且那种氛围很让人迷乱，一时失控。她说醒来后她很后悔，后来的几天再没跟那个同事说过话，可还是觉得别扭，所以才换了公司希望能够彻底摆脱那件事的阴影。她恳求我原谅

她的一时冲动，我答应了。我知道从我们相爱到那次“出事”，她从来没有背叛过我，那真的是唯一的一次，而且她是真的很后悔，但无论是从道义上还是从良心上讲，我都不能不原谅她。可我心里就是不能再信任她。从那儿开始，每次她因为工作回家晚了，我都会忍不住联想到她是不是又在和什么人调情，有时候干脆联想到她会在办公室里和哪个同事干那事。这种事儿报纸上写得多了。有时候看见她跟男同事说话，我就忍不住想要知道她和别人谈话的具体细节，忍不住就会再三追问。晚上更可怕。我想像以前一样疼爱她，可就是做不到，一看见她，我脑袋里就是她和别的男人在床上的画面。我只能强忍着不说一句话，害怕自己会说出难听的话来。可她看我不说话又总是缠着我，还做出各种暗示让我跟她上床，她的这些表现让我脑袋里的那些画面更加不堪入目，也让我更加愤怒，往往就会丧失理智脱口而出骂她是“婊子”。这种情况持续了两个多月，我一直想要克制自己不去胡思乱想，不看见她的时候还能做到，一看见她，尤其是看见她理直气壮的样子就觉得火往头顶上冲，就会忍不住骂她。她竟然跟我提出离婚，好像她从来没有做错过什么，而做错的反倒是我。她的这种行为更加刺激了我，我骂她的话也从“婊子”扩展到其他方面，总之怎么脏怎么骂，就是坚决不离婚。我真的没想到她会因此而精神失常。是她妹妹送她去医院的，她妹妹看她不大对劲，就趁我不在的时候把她带去医院。医生诊断她是因为长期受到强烈刺激而导致精神分裂症，重度抑郁，有自杀的危险，需要留院治疗。看到医生的诊断书，我当时脑袋“嗡”地一下就全黑了。这绝不是我想要的结果。我骂她，只是因为我无法抑制自己的妒忌，不能接受她竟然和别的男人上床这样的事实，只是控制不住自己骂她几句好出出气，从来没想过竟然会导致这样严重的后果。我希望事情还能够有挽回的余地。【真实个案二】来访者：李XX，女，35岁，某公司部门经理，大学，已婚。来访者主诉：我和丈夫是自由恋爱，结婚已经六年了，离“七年之痒”还差一年，可实际上这“七年之痒”早在一年前就来了。我始终不知道问题到

底出在哪里？一年前，也说不上具体是什么时候，反正就是去年下半年开始明显感觉到他的冷淡。每天他一回来就是把包往鞋柜上一放，拿了手机直奔书房。吃饭时候也是闷头吃饭，你跟他说什么他都跟没听到一样，一点表情都没有。我怀疑他有外遇，问过他，他也就是特别不屑一顾地白了我一眼，转身就进书房，把门一关。你再想跟他说什么都没用，他根本就不理你，也不开门。

第三章 爱情咨询室（19）

每天他都在书房待到很晚才进卧室，进来也是直接给你一个大背，一觉天亮。有时候我主动向他表示温存，从背后抱他，他就一动不动，让你觉得你面对的就是一木桩，没有一点反应。你要是尝试去抚摩他，他就干脆推开你，起床直奔书房。这一宿都不会再回来。我试图让他坐下来，大家好好谈谈，到底我们之间出了什么问题。每次他都是白你一眼，然后甩给你一句“无聊”，就此没了下文。他根本不跟你谈任何事。我想过离婚，可是又不甘心，不明白怎么好端端的突然就这样被扔进了地狱。这大半年我的记忆力明显下降，最近一阵子还经常偏头疼，我真的觉得我快要崩溃了，我真的不知道这种状况如果继续维持下去我自己还能再撑多久，结果会怎样。【真实个案三】来访者：刘X，女，32岁，办公室文员，大学，已婚。来访者主诉：当初谈恋爱的时候他从来也没有说过我半个不字，只是说他会好好地照顾我，不让我再受到任何伤害。他开始追我的时候我刚刚失恋，他认识我那个前男友，知道我跟那个人已经彻底分手。我们大概谈了有半年多就结婚了。他一直对我特别特别好，好得让我找不到任何不跟他结婚的理由。他的转变也差不多就是从我们领完结婚证那个礼拜开始的。先是我有社交活动的时候他总会半阴不阳地问我跟什么人聚会，然后就说那些人没有一个好东西，女的都跟“鸡”差不多，男人也都是些舍不得花钱找“鸡”，就以朋友的名义聚会找机会胡搞的下三滥。我本来就不喜欢参加社交活动，原来是因为一个人单身，总有些事情需要别人帮忙不能跟社会完全脱离，所以会去参加一些活动，和其他人保持着联系。现在有了他，就想着凡事有他可以帮忙，也不必再去勉强自己应酬了，就干脆谢绝了那些邀请。不社交倒没什么，可他对我的指责并没有因此而停止，反而涉及到了我的朋友身上。每次一有朋友找我，是男的他就说人家不过是想把我骗上床玩玩而已，是女的他就说人家不过是偶尔寂寞需要人陪才来找我填充一下寂寞；如

果别人是有事求我帮忙，他就更是理直气壮地说我不过是被人利用罢了，人家根本没有真的把我当朋友。我原来是个挺知足的人，觉得自己有那么多朋友彼此关心，挺好的，可架不住他这样日复一日地说三道四，再加上偶尔朋友也的确有些事做得不那么好，越发没有了信心，觉得他说的也有道理。可是这样一来我就特别痛苦，因为我根本不能接受生活原来这么肮脏龌龊，这种感觉让我窒息。上个月我之所以割腕自杀，就是因为觉得这种人生让我太绝望了。如果不是他因为忘了一份文件临时赶回来取，我现在已经不在人世了。我要跟他离婚，我不想再过这种充满了不信任的生活，这种生活状态真的让我窒息。【真实个案四】来访者：刘XX，男，公务员，35岁，大学，已婚，由“家庭暴力热线”转介。来访者主诉：你有没有听说过语言暴力？女人用刻薄的语言中伤男人，对他们实施精神折磨，这就是语言暴力！也不晓得是怎么搞的，这两年我老婆跟疯了一样每天都对我喋喋不休，说到最后就说我是窝囊废，说我没用，我实在是受不了了。你比如啊，早上醒得早了一点想赖赖床，她就指着我的鼻子，骂我是懒猪，说我是烂泥扶不上墙、扶不起来的刘阿斗；每天我还要抽空去菜场买菜，买的不新鲜了她要骂，新鲜了有点贵她也要骂，横竖都是不满意；家里缺少什么东西，也都是我去买，家里什么东西坏了，也是我去处理，她在家里什么都不管、什么都不做，还总是对我横挑鼻子竖挑眼，怎么看都有错；我要是哪天忘了做某件事、或者买东西少了哪一样，她就骂我没脑子，提前得了老年痴呆症；每天下午一下班我就得匆匆忙忙赶回家做晚饭，她不是嫌淡就是嫌咸，菜多了说我浪费，菜少了说我抠门想饿死她，怎么着我都不是好人；吃饭的时候我喜欢喝点儿啤酒，也就是一瓶而已，她就骂我是老酒鬼，说这么多年的酒钱够买一套好房子了……我现在真的喜欢呆在单位里，害怕回家。在单位我还算是个人，算是一个完整的人，不算特别好，可也不算差；回到家里我就全完了，一回家我就觉得自己什么也不是，特别自卑，经常觉得人生无望，不如死了算了。可是我还不能老待在单位

里，一到下班时间，她的电话就跟催命一样地一个接着一个，只要我到了下班时间还没有离开办公室，哪怕只有一分钟，她也会立刻破口大骂，一次比一次骂得难听，还美其名曰说是关心我，怕我在外面被狐狸精缠住，怕我回家晚了路上不安全，其实根本就是没事找事。还有啊，偶尔遇到她老人家心情好，不骂我了，就开始数落我，从张家男人说到李家女婿，不是这个有钱，就是那个有权，总之都比我混得好，说来说去还是说我太窝囊，她跟着我是受了天大的委屈，是我亏欠她太多。

第三章 爱情咨询室（20）

你说说看，女人家这种烦法，算不算是一种“暴力”？女人对男人实施“语言暴力”，是不是比拳头暴力更可怕？家庭冷暴力就在身边据最近的一些专业调查结果显示，拳脚相向导致身体上的明显伤害已不再是家庭暴力的唯一形式，另一种以冷落、漠视等精神虐待为重要特征的隐性家庭暴力日渐增多。这种从思想、行为上让被虐待者丧失生活、工作的自信，已成为世界上新型的家庭暴力，被称为“冷暴力”。中国法学会近日公布的调查显示，中国夫妻冲突多以“冷暴力”形式出现：其中65%的家庭丈夫不理睬妻子，20%以上的家庭丈夫使劲关门或摔东西，28%的家庭丈夫辱骂妻子，20%左右的家庭丈夫会威胁要打妻子。除此，另有少数家庭是丈夫因为长期遭受妻子的不信任和“唠叨”而烦恼不已。另据统计显示，与身体暴力、性暴力相比，冷暴力发生率为三种暴力之首。妇联每周所接待的法律咨询个案中，90%以上是关于家庭婚姻方面的咨询，而有关精神虐待、故意冷落对方、故意用言语刺激对方等“冷暴力”行为占邕一半比例以上。然而，由于冷暴力不是对身体进行直接伤害，它所危及并损伤的是精神和心理，甚至只是情绪，存在于无形之中，因此常常被人忽略，被误认为那只是夫妻间的常见矛盾，不值得大惊小怪，更不能和“暴力”扯上关系。据《中国区域性妇女受暴力侵犯研究报告》对4000名受访者进行的调查显示，有23%到31%的人认为“在经济上限制妻子、对妻子视若无睹、辱骂妻子、为积累过失羞辱妻子、耻笑妻子的缺陷弱点等”不是家庭暴力。其中，尤其对不良语言的使用颇不以为然，认为骂几句或者数落几句不过是夫妻间的一些小摩擦，甚至是爱的另一种表示，根本算不了什么。我国自古就有的俗语“打是疼，骂是爱”，更是为这些忽视冷暴力存在的人们提供了反驳的依据。冷漠的伤害一位美国心理学家通过实验得到了别出心裁的结果：爱的反面除了恨，还有漠然。心理学家把实验学生分为三组，接着，他经常对第一组成员表示赞赏和鼓

励，对第二组采取不管不问、放任自流的态度，而对第三组不断给予批评。很多人都预测经常遭到批评的第三组会是最后的失败者，然而实验结果却表明，常受关爱的第一组进步最快；时常遭到批评的第三组进步非常缓慢，而被漠视的第二组几乎就在原地踏步，状况比常受批评的第三组更糟糕。恶语相对和冷漠忽视，被社会学家认为是婚姻的两大杀手。除此之外，经济控制、社交控制，也是家庭冷暴力常见的行为表现方式。丈夫或者妻子总是要求配偶应该这样做或那样做，否则就不能得到温暖的情爱，久而久之，一个人生而具有的在生理上和心理上都要体验到的自尊和受尊重的自我倾向，就会在被要求一方的内心世界发生激烈的矛盾冲突，其结果就是失望、否认和歪曲，从而引起整个人格的瓦解，甚至导致精神疾病的产生。长期受到冷落的女性，大多都会觉得委屈，会有被控制感，感情容易变得脆弱，格外敏感，非常容易激动，还会在心理上感觉自己常常处于孤独状态，这些不良情绪都会导致最终的躯体反应，也就是身体健康受损。生殖系统癌症的女性患者当中，99%都正在经历着、或者曾经有过一段糟糕的亲密关系，这是典型的自我惩罚的外显。而长期被冷暴力所折磨的男性，则往往因此而变得烦躁、多疑、自私、自卑、不愿与人交流等，久而久之，这些情绪问题同样会导致身体疾病的出现，最常见的就是肠胃系统出问题。一段优质的亲密关系，是对男女双方的共同滋养和成长；而一段劣质的亲密关系，则是一场在爱的名义下的慢性谋杀、自杀、杀他（她）、相互杀。遭遇家庭冷暴力的处理方法在欧美等发达国家，尤其是美国，专业的婚姻治疗是一种非常普及的生活观念，当夫妻之间出现了问题，人们第一想到的处理方法就是去找专业的婚姻治疗师，接受“婚姻治疗辅导中心”的咨询，学习处理矛盾的新方法，从而达到协调夫妻关系的共同目标。在我国，专门从事家庭治疗的机构还不多，如果夫妻双方能够多参加一些与亲密关系的建立相关的团体课程，会是一个很不错的选择。这里也有一些小建议，有兴趣的朋友不妨一试。1学习明确表达。很多人都相信“默契”，觉得既然

相爱，就应该有一种默契，用不着什么事都得说出来。女人更容易期待男人变成孙悟空，有超强的观察力。例如，妻子某天换了一件新衣服，或是换了一个新的发型，很自然地就会希望丈夫能够看到并称赞几句。然而女性朋友却并不主动谈及自己的变化，而是期待着丈夫能够一眼看到，并给予称赞。现实却是另外一回事。当两个人非常熟悉以后，往往会因为熟悉而成为一种习惯，注意力只会投放在一些比较明显的突发事件上。男人的大脑结构决定了男人的注意力专注而狭窄，感受力比较薄弱，不像女性那么敏感。

第三章 爱情咨询室（21）

如果这种时候女性能够主动提醒丈夫，直接问他：你觉得我新买的这件衣服怎么样？丈夫通常都会给予适当的赞美，同时还会因为你的提醒而注意到新衣服所带给你的其他变化。原本你只是期待几句赞美的话，当他开始注意你的时候，除了赞美，也许还会有一份预期外的激情，岂不更好。2就事论事，不要轻易上纲上线。因为一件小事，而把男人的态度归结提升到一个理论高度，做出总结，是很多女人都经常在做的工作。你不爱我。你太大男子主义了。你对我一点都不体贴。这些都是我们经常能够听到的语言，而且多来自于女性。我的一个来访者就曾经对他的太太说，你能不能把爱量化一下，好让我知道我要怎么做才是爱你。这个丈夫虽然是情急之下的抵抗，却说出了一个核心问题。爱，应该如何被量化。相信很多女性看到这句话都是哑然失笑，因为爱就是爱，怎么可能做到量化。然而，如果你想拥有一段美好的亲密关系，用标准来替代你的感觉，就是一个非做不可的功课了。例如，一位妻子一直哭诉说丈夫不爱她，不愿意跟她在一起。丈夫非常反感，坚决反对，最后一定要妻子拿出一个例子。妻子才说，当她在厨房做饭的时候，她希望丈夫也能待在厨房跟她说说话。而丈夫则选择了要么一个人待在客厅，要么让她去客厅休息他在厨房做饭，就是不愿意跟她在一起。丈夫听了哭笑不得。他说，他觉得厨房那么小，两个人一起挤在里面谁都不舒服，还不如一个人做，另外一个人在其他地方做自己的事。如果妻子可以明确地跟丈夫说，当她做饭时她希望他能陪着她，那样她会感觉很好。我想丈夫一定会答应，事实也是如此。3把目标落实成具体生活细节。我曾经接待过这样一对恋人，他们曾经谈过分手，但并没有完全彻底分开，若即若离的那段时间里，两个人先后都有了另外的亲密伴侣，也都有了性关系。后来两个人都觉得还是这一个更合适自己，于是又跟自己的新伴侣分手，重新和好，彼此承诺以后要忘却以前的不愉快、恩爱相伴。这个

目标看起来非常美好，也很清晰，事实上却是一个非常虚幻的远景，很容易引发新的问题。怎样才算是恩爱相伴？每个人对此都有不同的描述和期待。他们开始尝试着把目标落实成具体的生活细节，把第一个月的目标定为平静相对，不谈及过去的事，不揭对方的旧伤疤。这一个月里他们相处得非常愉快，彼此都感受到了感情生温回暖的快乐。心理学家认为，85%的家庭都有问题，当家庭有问题成为常态，问题也就不再是问题，有问题的是面对问题、解决问题的态度和方法。采用冷漠、谩骂、控制的冷暴力，只会令亲密关系备受创伤，被伤害的不仅仅是被施暴者，同时也包括了施暴者本人。婚姻不是为了白头偕老，而是为了彼此关心的两个人每天安置好彼此的身体和心灵，然后用这样的一天连着又一个一天，串连成一段美好的人生经历。把握完美爱情完美爱情，是每个女生从小就会有的梦想，但是当爱情降临时，却不是每个女生都能够拥爱入怀。完美爱情，如同人的灵魂一样，需要用心去体会才能修得正果。不懂得用心去感受，而只是用外在的东西去衡量、去约束，结果往往会让完美爱情千疮百孔。【真实个案】“你还记得我吗？威尔。”邮件的标题就是这样几个字。陌生的名字，陌生的地址。清清看到这个标题，略略想了想，没有直接删除，先打开来看，结果却看到一堆乱码。“邮件全部都是乱码，请用英文或是简体中文重发一遍。祝福。”清清随手做了回复。从她开始用电子邮件到现在，她一直保持着一个很老土的习惯，就是及时回复每一封来信，除了那些明显的商业广告信函。她始终都不愿意冷落怠慢了任何一个人。威尔的信追踪而至。他说，8年前他和她曾经认识，之后不知道为什么失去了联系。后来他出国了，刚刚回来。虽然这8年里他从来不曾记得他曾经遇到过她，8年里他的生活、他的世界完全没有她的影子，可是前些天他突然记起她，突然有些想念她。他记得，她是一个真正非常单纯的女孩子，他一直想不明白她这样单纯的一个人?么在社会上打拼，她应该被人照顾被人呵护才对。她笑了。回信给他，说，她也完全不记得关于他的任何信息，这些年她一直做婚恋咨

询，帮助陪伴过的人太多了，记不得那些。威尔回信，说，不记得好，因为那个时候太幼稚了。他的文字让她有种心灵相通的熟悉感。一些记忆的碎片突然飞来，渐渐凑成了完整的片段。她想起来了，他曾经为她写过很美的故事，她一直还保留着。她翻遍了自己的文件夹，找到那篇故事，重读，依旧感动。更多的感动却是，原来那时他们就说过将来要在一起的话。在他面前，她第一次很清楚地描述了自己想要的生活，而他许诺，他会给她。威尔为她讲的故事结束时，他这个人也突然失踪。她也没有再追问，由他离去。在她的心里，他从来都不属于她的世界。他太时尚，太都市，而她太单纯，也太幼稚。

第三章 爱情咨询室（22）

没想到，事隔8年，杳无音信的8年之后，威尔突然再现。“你发张照片给我吧，让我看看你的样子。”他对她说。他在网上看到了她的照片，知道她现在依旧很美，说感到很欣慰。于是她要他发照片过来。她还从来不知道他长什么样子。他们从未见过面。8年前，他是别人介绍给她的一个采访对象，通过邮件、聊天室，没有通过电话，也没有见过面。威尔的照片很快到了，第一眼看到他的照片，她惊呆了，忍不住地笑。就在十天前，她和自己非常要好的女友艳艳在一起，一时兴起从网上下载了一张照片，是位很帅气的混血男性。她说，她一定要找一个这样的人做男朋友，做未来的丈夫。威尔的照片，和她自己下载的那张图片惊人的相似。清清立刻把照片发送给艳艳，没说是谁。艳艳问她：“从哪儿又找到这个人的照片？一张还不够啊？哈哈哈哈。”艳艳果然以为那是她又找到的那个混血男性的另外一张图片。她把这个故事告诉了艳艳。她突然感觉到一种幸福，把整个心都涨得满满的。她把那个故事也一起发给了艳艳，她说：“我遇到了我的完美爱情。”“好感动。”艳艳说。清清一个月前刚刚结束一场痛不欲生的恋爱，那个男人本来信誓旦旦说要跟她结婚、要陪伴她一辈子的，却在某天晚上一个短信说：“我们以后只做朋友吧。”就此从清清的生活中彻底失踪。在那段爱情里，清清完全把自己交付给了对方，把他像上帝一样地崇拜着、照顾着，完全失去了自我的存在。而他，最后也只看到了他自己，完全看不到清清的存在。清清下载那张图片，和艳艳在一起，向上天许愿，也是因为这次恋爱痛定思痛，决心从旧伤痛里解脱出来，去期待一个美好的爱情。她对自己说，以后再也不会把自己完全牺牲在对另外一个人的臣服里，要随时记得自我的存在、自我的感受，自己尊重自己，然后才是怎样和对方更好地相处。她没想到，威尔竟会和她许愿用的那个图片如此相像。清清这次吸取教训，没有再像从前一样，立刻接受这个男人的感情，立刻投入进去，立刻

把自己的生活和那个人的生活牢牢地相互融合。她继续给予威尔完全的自由。像朋友一样。他来信，她很愉快地去读，然后很愉快地回复。他没有信，她继续做自己的事，并不去追问。但是，当威尔有信来时，威尔所说的每一句话，她都会认真去读，然后及时给予反馈。同时，她也会随时告诉威尔自己的生活、工作、感受，让威尔一起分享她的生活。她也开始接受威尔和自己的不同。她依然欣赏威尔的聪明和他对于时尚的敏锐感知，但她同时也懂得保持欣赏自己的淳朴和踏实。她同时也学会了，如果威尔再次离去，也是自然发生的事，只是他们之间的某些联结还不够合适；如果威尔和她结婚了，她也还是一个独立的女人，是和威尔一样并肩而立的女人，是威尔的伙伴。威尔感受到了她身上的这种力量，让人觉得安心，深深地被她吸引了。几天前，威尔问她，是否愿意见面。他想来北京看她。她笑，说，好呀，只要大家的时间都方便。她学会了不再苛求，不再强求，不再为了另外一个人彻底牺牲自己的生活。他们还另外做了一个约定，像威尔8年前给清清讲的那个故事那样，相约在春暖花开的时候，一起面向大海。你是否已经做好爱的准备？当爱情来临的时候，很多人并没有真正做好爱的准备。什么时候你最容易想到他？什么时候你最需要他的存在？如果你是在生病脆弱的时候最想他，如果你是在情绪低落的时候最想他，如果你是在感到孤独寂寞的时候最想他，如果你是在遇到难题束手无策时最想他，那都不是真正的爱情，而是一种自我满足的需要。失恋的人在生活中经常可以听到这样的劝解，赶快找一个新的伴侣，用新的爱情来愈合旧的伤痛。如果下一段恋情是一段健康之爱，这当然是一个非常棒的选择。可是，事实上，当我们内心并没有做好爱的准备，那么随之而来的也必将是一段充满遗憾和残缺的爱，而不是健康之爱。完美的爱情，只降临在那些已经做好爱的准备的人身上。在相爱的时候是否还能够记得自我的存在？在分离?时候是否能够接受他的离开？你是否能够欣赏他而不是挑剔他，是否能够给他建议而不是责备他，所有这些都是检验一个人的内心是否独立、是否拥

有爱的能力的方法。如果在你刚刚获得了一个非凡成绩、当你风头正健、当你意气风发兴致盎然、当你刚刚获得了一个非常棒的消息、你的内心充满了喜悦和成就感，这些时刻里，如果你也能够第一时间想到他，迫不及待地想要和他一起分享，恭喜你，你正在享受一段美好的亲密关系。如果你对爱情的期待也是如此，那么也同样要恭喜你，你已经开始了解爱的真谛。清清的通关秘籍在清清的前一段感情里，清清基本上是作为一个男人的附属品而存在，她的时间根据他的时间来做调整，她的日程安排根据他的日程安排来调整，她的情绪根据他的情绪在变，吃的是他喜欢的东西，用的是他喜欢的东西，甚至在他后来决定和另外一个女人在一起时，她还在给他建议如何让那个女人柔软下来接受他的感情。她完全是在牺牲自己去讨好那个男人。而在这个过程中，清清的自我价值消失殆尽，那个男人更加看不到她的存在，也就根本不会再去考虑她的感受和她的感情。被抛弃的伤痛也就不可避免地落到了清清的身上。在清清8年前第一次和威尔交往的过程中，也同样是因为看不到自我价值，而使自己在对方的感受视线里彻底消失。如果你自己都不爱你自己，又能期待谁来真心爱你？然而，当清清重遇威尔的时候，清清已经认识到了自己的不足，已经在不断地调整自己的内在心理状态。在艳艳的陪伴下，为自己做了很多的功课，处理解决旧问题，让自己能够一直保持在一个自信平和的状态里，再用这样的一种状态去和威尔交往，给威尔足够的尊重和自由，同时又有她对威尔的关心和关注，这种健康之爱，无论是对威尔，还是对生活中的其他人，都是一种温暖入心的吸引力。